

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 154»  
(МАОУ СШ № 154)**

---

660098, г. Красноярск, ул. Молокова,6, тел.: 202-66-36, факс 202-66-37,  
ОГРН 1172468072798, ИНН/КПП 2465175173/246501001

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СШ №154  
О.В.Курыгина  
приказ № 01-05-885  
от « 31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**  
физическая культура 10-11 класс

Среднее общее образование

Автор:

Померанцев Игорь Генрихович, учитель физической культуры,  
первая категория

Морозов Андрей Николаевич, учитель физической культуры,  
высшая категория

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
протокол заседания МО № 1  
от 31.08.2023 г.

руководитель МО \_\_\_\_\_ Померанцев И.Г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом школы  
протокол № 31 от 31.08.2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 10—11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в рабочей программе по трем основным направлениям.

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.
3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и

коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придание ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается в образовательной организации, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-13 74/19 и Письмо Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 170 часов (2 часа в неделю в 10 классе и 3 часа в неделю в 11 классе). 10 класс — 68 ч; 11 класс — 102 ч.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

- готовность к самовыражению в разных видах искусства;
- стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности;
- готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Овладение универсальными познавательными действиями:

### 1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

### 2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

### 3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;



- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

### 3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10 КЛАСС

*По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:*

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

*По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:*

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

*По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:*

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## **11 КЛАСС**

*По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:*

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

*По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:*

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

*По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:*

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **10 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры*

История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

*Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга*

Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

*Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»*

*Футбол.* Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Баскетбол.* Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Волейбол.* Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность*

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

#### *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»*

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.

Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе

занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхροгимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.

Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры»*

*Футбол.* Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Баскетбол.* Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

*Волейбол.* Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность*

#### *Модуль «Атлетические единоборства»*

Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

#### *Модуль «Спортивная и физическая подготовка»*

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### *Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка»*

*Общая физическая подготовка.* Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке

и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения

с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неподвижных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным

темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью

и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в

разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»*

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом

отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

*Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

#### *Модуль «Спортивные игры»*

*Баскетбол.* Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и



без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### *Футбол*

*Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Тематическое планирование

<b>классы</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	В процессе урока	В процессе урока
Спортивные игры	20	18
Гимнастика с элементами акробатики	5	14
Легкая атлетика	12	16
Лыжная подготовка	10	15
Атлетические единоборства	5	5
Спорт. Базовая физическая подготовка	16	34
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>102</b>

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ предметных знаний, умений

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10 классов:

№ п \ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6.4 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6.1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3X10 м,с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9.7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5		9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше

			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносли- вость	6-минутный бег, метров.	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине и виса лежа (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 классов:**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00				
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				

11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

## СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

В рамках освоения предмета «Физическая культура» запланирована реализация воспитательной компоненты через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- обеспечение нравственного, трудового, эстетического, физического, военно-патриотического воспитания обучающихся и влияние на их профессиональное самоопределение;

- устранение в ходе занятий типичных недостатков в воспитании обучающихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность и т.д.);
- воспитание усидчивости, умения преодолевать трудности, аккуратности при выполнении заданий, силы воли, настойчивости, упорства;
- воспитание воли, познавательной активности и самостоятельности, настойчивости;
- воспитание интереса к учебному предмету, к учению;
- воспитание доброжелательного отношения учащихся друг к другу, обеспечение доброжелательного отношения к учащимся со стороны преподавателя, в сочетании с требовательностью, его педагогический такт;
- воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношения к чужим взглядам, позициям, образу жизни;
- формирование умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения: программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложосновные направления воспитательной деятельности ениях, мультимедийные презентации, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.

#### **Основные направления воспитательной деятельности:**

##### ***Патриотическое воспитание:***

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

##### ***Гражданское воспитание:***

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

##### ***Духовно-Нравственное воспитание:***

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; придерживаться принципов справедливости, взаимопомощи и творческого сотрудничества

##### ***Эстетическое воспитание:***

приобщение к уникальному российскому культурному наследию.

##### ***Ценности научного познания:***

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной, социальной, культурной средой;

##### ***Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

соблюдение правил личной безопасности и гигиены; умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные интонационные средства для выражения своего состояния, в том числе в процессе повседневного общения;

##### ***Трудовое воспитание:***

установка на посильное активное участие в практической деятельности; трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей; уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

##### ***Экологическое воспитание:***

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

## **"Календарно-тематическое планирование" 10 класс (юноши)**

№ п/п	Дата	Название раздела и тем уроков, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Примечание
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
1		Вводный инструктаж на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. Стартовые ускорения (4-5 повторений), 10-15 метров (высокий старт)	
2		Бег 100 метров (2-3 повторения). Подготовка к выполнению норм ГТО	
3		Бег 1000 метров без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО	
		<b>Легкая атлетика</b>	
4		Высокий старт , бег с ускорением до 40-60 метров	
5		Техника прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега	
6		Бег 100 метров на результат	
7		Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов	
8		Метание мяча (150) в цель	
9		Метание м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. Закрепление. Подготовка к выполнению норм ГТО	
10		Бег на 1000 м. (м)	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
11		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (закрепление) Контрольный урок	
		<b>Спортивные игры</b>	
12		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Закрепление.	
13		Обучение, освоение ловли и передачи мяча	
14		Ведение правой и левой рукой в движении	
		<b>Спортивные игры</b>	
15		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	
16		Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	
17		Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	
18		Вырывание , выбивание мяча. Обучение	
19		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
20		Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
21		Комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач	

		мяча сверху двумя руками, передач над собой, через сетку	
22		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	
23		Освоение техники нижней подачи, 3-6 м сетки Контрольный урок	
24		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Обучение	
25		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) Контрольный урок	
26		Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	
27		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	
28		Двусторонняя игра в баскетбол	
29		Двусторонняя игра в волейбол	
30		Двусторонняя игра в волейбол	
31		Двусторонняя игра в волейбол	
		<b>Лыжная подготовка</b>	
32		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	
33		Переход с одновременных ходов на попеременные	
34		Переход с одновременных ходов на попеременные	
35		Переход с одновременных ходов на попеременные	
36		Переход с одновременных ходов на попеременные	
37		Переход с одновременных ходов на попеременные	
38		Прохождение дистанции 5 км	
39		Прохождение дистанции 5 км	
40		Прохождение дистанции 5 км	
41		Прохождение дистанции 5 км	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
42		Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.	
43		Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	
44		Баскетбол по упрощенным правилам	
45		Комплекс упражнений с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов	
46		Комплекс упражнений с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов	
		<b>Гимнастика</b>	
47		Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника выполнения висов и упоров	
48		Висы, согнувшись(м)	



49		Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (м);	
50		Кувырок вперед, назад, Контрольный урок	
51		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м),	
		<b>Атлетические единоборства</b>	
52		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости	
53		Закрепление всех видов страховок	
54		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	
55		Совершенствование изученных элементов единоборств	
56		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
57		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	
58		Остановка катящегося мяча способом «наступания».	
59		Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	
60		Обводка мячом ориентиров (конусов).	
		<b>Легкая атлетика</b>	
61		Кроссовый бег без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО	
62		Бег 500м	
63		Бег 100м	
64		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Контрольный урок	
65		Бег 2000м	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
66		Контрольный урок, бег 100 м	
67		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	
68		Бег 2000м	

### "Календарно-тематическое планирование" 10 класс (девушки)

№ п/п	Дата	Название раздела и тем уроков, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Примечание
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
1		Вводный инструктаж на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. Стартовые ускорения (4-5 повторений), 10-15 метров (высокий старт)	

2		Бег 60 метров (2-3 повторения). Подготовка к выполнению норм ГТО	
3		Бег 1000 метров без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО	
		<b>Легкая атлетика</b>	
4		Высокий старт , бег с ускорением до 40-60 метров	
5		Техника прыжка в высоту (ножницы) с 3-5 шагов разбега	
6		Бег 60 метров на результат	
7		Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов	
8		Метание мяча (150) в цель	
9		Метание м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. Закрепление. Подготовка к выполнению норм ГТО	
10		Бег на 500м. (д),	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
11		Упражнения с гимнастической скакалкой, с предметами и без них, лазание по канату (закрепление) Контрольный урок	
		<b>Спортивные игры</b>	
12		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Закрепление.	
13		Обучение, освоение ловли и передачи мяча	
14		Ведение правой и левой рукой в движении	
		<b>Спортивные игры</b>	
15		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	
16		Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	
17		Броски мяча рукой от плеча с места и в движении	
18		Вырывание , выбивание мяча. Обучение	
19		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
20		Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	
21		Комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач над собой, через сетку	
22		Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	
23		Освоение техники нижней подачи, 3-6 м сетки Контрольный урок	
24		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Обучение	
25		Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) Контрольный урок	

26		Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	
27		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	
28		Двусторонняя игра в баскетбол	
29		Двусторонняя игра в волейбол	
30		Двусторонняя игра в волейбол	
31		Двусторонняя игра в волейбол	
		<b>Лыжная подготовка</b>	
32		Техника безопасности при занятиях лыжным спортом	
33		Переход с одновременных ходов на попеременные	
34		Переход с одновременных ходов на попеременные	
35		Переход с одновременных ходов на попеременные	
36		Переход с одновременных ходов на попеременные	
37		Переход с одновременных ходов на попеременные	
38		Прохождение дистанции 4 км	
39		Прохождение дистанции 4 км	
40		Прохождение дистанции 4 км	
41		Прохождение дистанции 4 км	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
42		Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений.	
43		Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.	
44		Баскетбол по упрощенным правилам	
45		Комплекс упражнений с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов	
46		Комплекс упражнений с эспандером, 7-8 упражнений, 10-12 повторов	
		<b>Гимнастика</b>	
47		Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника выполнения висов и упоров	
48		Смешанные висы(д)	
49		Опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (д).	
50		Кувырок вперед, назад, Контрольный урок	
51		Кувырок назад в полушпагат (д)	
		<b>Атлетические единоборства</b>	
52		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости	

53		Закрепление всех видов страховок	
54		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	
55		Совершенствование изученных элементов единоборств	
56		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
57		Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	
58		Остановка катящегося мяча способом «наступания».	
59		Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»;	
60		Обводка мячом ориентиров (конусов).	
		<b>Легкая атлетика</b>	
61		Кроссовый бег без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО	
62		Бег 500м	
63		Бег 60м	
64		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега. Контрольный урок	
65		Бег 1000м	
		<b>Спорт Базовая физическая подготовка</b>	
66		Контрольный урок, бег 60 м	
67		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	
68		Бег 1000м	

### "Календарно-тематическое планирование" 11 класс (юноши)

№ п/п	Дата	Название раздела и тем уроков, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Примечание
		<b>Легкая атлетика</b>	
1		Вводный инструктаж на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. Легкая атлетика	
2		Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3		Закрепление техники челночного бега 3х10м (3-4 повторения)	
4		Равномерный бег 1000 метров. Подготовка к выполнению норм ГТО	
5		Техника спринтерского бега. Низкий старт. Контрольное тестирование Закрепление техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега. Подготовка к	

		выполнению норм ГТО.	
6		Бег 1000 метров с фиксированием результата	
7		Прыжки в длину с места	
8		Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	
9		Эстафетный бег 4х100м на стадионе	
10		Бег 100 метров на результат	
11		Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	
12		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
13		Здоровый образ жизни, о вреде вредных привычек	
14		Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на перекладине(м)	
15		ОРУ в форме ритмической гимнастики	
16		Бег 60 метров (3-4 повторения). . Подготовка к выполнению норм ГТО	
17		Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (3-5 кг.)	
18		Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3кг)	
19		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	
20		Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	
21		Игра в футбол по основным правилам	
		<b>Спортивные игры</b>	
22		Закрепление передач в баскетболе двумя руками ,одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	
23		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	
24		Варианты бросков в корзину в движении	
25		Двусторонняя игра в баскетбол	
26		Тактика в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	
27		Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
28		Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	
29		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	
30		Двусторонняя игра в баскетбол	
		<b>Атлетические единоборства</b>	

31		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости	
32		Действия самозащиты без оружия	
33		Закрепление всех видов страховок	
34		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	
35		Совершенствование изученных элементов единоборств	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
36		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
37		Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника выполнения висов и упоров	
38		Длинный кувырок, стойка на руках с помощью(м)	
39		Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м)	
40		Брусья: упор на руках, размахивание, подъем, сед ноги врозь, соскок махом вперед с поворотом	
41		Опорный прыжок (козел) согнув ноги (м)	
42		Темповой поворот боком (два переворота)	
43		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	
44		Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя)	
45		Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	
46		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
47		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
48		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	
		<b>Лыжная подготовка</b>	
49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.	
50		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
51		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
52		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
53		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
54		Элементы тактики лыжных гонок	

55		Элементы тактики лыжных гонок	
56		Элементы тактики лыжных гонок	
57		Элементы тактики лыжных гонок	
58		Элементы тактики лыжных гонок	
59		Прохождение дистанции до 6 км	
60		Прохождение дистанции до 6 км	
61		Прохождение дистанции до 6 км. Подготовка к выполнению норм ГТО	
62		Прохождение дистанции до 6 км	
63		Прохождение дистанции до 6 км. Подготовка к выполнению норм ГТО	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
64		Двусторонняя игра в баскетбол	
65		Двусторонняя игра в волейбол	
66		Двусторонняя игра в волейбол	
67		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
68		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
69		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
70		Комбинации ОРУ без предметов и с предметами	
71		Комбинации ОРУ без предметов и с предметами	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
72		ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м)	
73		Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	
74		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
75		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
		<b>Спортивные игры</b>	
76		Совершенствование техники передвижений, комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе	
77		Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении в прыжке, передача назад	
78		Закрепление прямой верхней передачи	

79		Закрепление прямого нападающего удара	
80		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	
81		Двусторонняя игра в волейбол	
82		Двусторонняя игра в волейбол	
83		Двусторонняя игра в волейбол	
84		Двусторонняя игра в волейбол	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
85		Подготовка и проведение туристического похода	
86		Волейбол по основным правилам	
87		Двусторонняя игра в волейбол	
88		Баскетбол по основным правилам	
89		Закрепление техники метания гранаты (700г-м) на дальность. . Подготовка к выполнению норм ГТО	
90		Учетный урок по метанию гранаты на дальность	
91		Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	
92		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
93		Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	
94		Кроссовый бег без учета времени. . Подготовка к выполнению норм ГТО	
95		Совершенствование бега на 1000м (м),	
96		Бег 200м	
97		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега	
98		Бег 2000м	
		<b>Легкая атлетика</b>	
99		Учетный урок, бег 100 м	
100		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
101		Бег 2000м	
102		Совершенствование бега на 1000 метров	



## "Календарно-тематическое планирование" 11 класс (девушки)

№ п/п	Дата	Название раздела и тем уроков, с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы	Примечание
		<b>Легкая атлетика</b>	
1		Вводный инструктаж на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте. Легкая атлетика	
2		Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	
3		Закрепление техники челночного бега 3x10м (3-4 повторения)	
4		Равномерный бег 1000 метров. Подготовка к выполнению норм ГТО	
5		Техника спринтерского бега. Низкий старт. Контрольное тестирование Закрепление техники прыжка в длину,согнувшись,прогнувшись,13-15 м разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО.	
6		Бег 1000 метров с фиксированием результата	
7		Прыжки в длину с места	
8		Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	
9		Эстафетный бег 4x100м на стадионе	
10		Бег 100 метров на результат	
11		Совершенствование прыжков в длину с 13-15 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО	
12		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, с 9-11 шагов разбега (способ ножницы)	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
13		Здоровый образ жизни, о вреде вредных привычек	
14		Бег 60 метров с максимальной скоростью, подтягивание на перекладине(м)	
15		ОРУ в форме ритмической гимнастики	
16		Бег 60 метров (3-4 повторения). . Подготовка к выполнению норм ГТО	
17		Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (3-5 кг.)	
18		Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3кг)	
19		Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	
20		Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам	
21		Игра в футбол по основным правилам	

		<b>Спортивные игры</b>	
22		Закрепление передач в баскетболе двумя руками ,одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	
23		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	
24		Варианты бросков в корзину в движении	
25		Двусторонняя игра в баскетбол	
26		Тактика в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	
27		Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
28		Двусторонняя игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5	
29		Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе	
30		Двусторонняя игра в баскетбол	
		<b>Атлетические единоборства</b>	
31		Стойки и захваты, выведение из равновесия, сохранение устойчивости	
32		Действия самозащиты без оружия	
33		Закрепление всех видов страховок	
34		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	
35		Совершенствование изученных элементов единоборств	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
36		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
37		Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника выполнения висов и упоров	
38		Стойка на лопатках (д). Совершенствование.	
39		Сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д). Совершенствование.	
40		Опорный прыжок (козел) ноги врозь (д). Совершенствование	
41		Ритмическая гимнастика на базе утренней гимнастики	
42		Темповой поворот боком (два переворота)	
43		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	
44		Ритмические упражнения в сочетании на напряжение и полное расслабление (стоя, лежа, сидя)	
45		Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	

46		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
47		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
48		Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	
		<b>Лыжная подготовка</b>	
49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.	
50		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
51		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
52		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
53		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	
54		Элементы тактики лыжных гонок	
55		Элементы тактики лыжных гонок	
56		Элементы тактики лыжных гонок	
57		Элементы тактики лыжных гонок	
58		Элементы тактики лыжных гонок	
59		Прохождение дистанции до 5 км	
60		Прохождение дистанции до 5 км	
61		Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к выполнению норм ГТО	
62		Прохождение дистанции до 5 км	
63		Прохождение дистанции до 5 км. Подготовка к выполнению норм ГТО	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
64		Двусторонняя игра в баскетбол	
65		Двусторонняя игра в волейбол	
66		Двусторонняя игра в волейбол	
67		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
68		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
69		Овладение приемами страховки, подвижные игры	
		<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	
70		Комбинации ОРУ без предметов и с предметами	

71		Комбинации ОРУ без предметов и с предметами	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
72		ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м)	
73		Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	
74		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
75		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
		<b>Спортивные игры</b>	
76		Совершенствование техники передвижений, комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе	
77		Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении в прыжке, передача назад	
78		Закрепление прямой верхней передачи	
79		Закрепление прямого нападающего удара	
80		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	
81		Двусторонняя игра в волейбол	
82		Двусторонняя игра в волейбол	
83		Двусторонняя игра в волейбол	
84		Двусторонняя игра в волейбол	
		<b>Спорт. Базовая физическая подготовка</b>	
85		Подготовка и проведение туристического похода	
86		Волейбол по основным правилам	
87		Двусторонняя игра в волейбол	
88		Баскетбол по основным правилам	
89		Закрепление техники метания гранаты(500г-д), на дальность. . Подготовка к выполнению норм ГТО	
90		Учетный урок по метанию гранаты на дальность	
91		Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подтягивание на перекладине	
92		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
93		Общеразвивающие упражнения на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	

94		Кроссовый бег без учета времени. . Подготовка к выполнению норм ГТО	
95		Совершенствование бега на 500м (д)	
96		Бег 100м	
97		Учетный урок по прыжкам в длину с разбега	
98		Бег 1500м	
		<b>Легкая атлетика</b>	
99		Учетный урок, бег 100 м	
100		Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	
101		Бег 1500м	
102		Совершенствование бега на 800 метров	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая наклонная  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

