

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Школа «КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного  
(МБОУ Школа «КвантУм»)**



Рассмотрена  
на педагогическом совете  
от «23» августа 2024 № 1

Согласована  
экспертно-методическим советом  
от «26» августа 2024 № 1

Утверждаю  
Заместитель директора  
«28» августа 2024 128

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для 10 -11 класса среднего общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Титова Е.В.  
Должность: учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Нормативно-правовые основания разработки рабочей программы учебного предмета физическая культура 10-11 класса:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО).

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развивались в физически консервативном и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физическому нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, в условиях деятельности образовательных организаций, возросших требований родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к основам программы по физической культуре, использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направление развития отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на принципы гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственных за судьбу Родины;

концепция универсальных научных действий, определяющая основы становления российской государственной идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов;

Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средств подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создает здоровье, создает условия и адаптирует возможности системы организма, развитие жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предполагает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

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

Целью 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. Программа по физической культуре учитывает потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственную политику с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научную теорию физической культуры, представляющую закономерности двигательной деятельности человека.

В программе по физическому воспитанию для 10–11 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с действиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного 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 программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение обучающимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ организации и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими действиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в области самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочное развитие и физическая подготовка.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальных началах

физической культуры, ее места и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной культурной деятельности, стремление к совершенствованию и развитию здоровья.

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее примерных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной основы истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляются собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из федеральной рабочей программы по физической подготовке). культуры), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в моем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивной вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может разработать учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля Первое содержательное наполнение модуля «Базовая подготовка изображений».

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры, – 67: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 33 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как экономического явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, нынешних правил и прав граждан при занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство снижения 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 популярной системы оздоровительной физической культуры, их целевой направленности и предметного содержания.

### ***Способности 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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержания и материального обеспечения 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 различных настройках слота. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные приёмы в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и визуальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма к организации и планированию мероприятий здорового образа жизни, характеристики основных этапов адаптации. Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и поддержания здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по профилактике и искоренению вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «Профессионально-ориентированная визуальная культура», цели и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимозависимость состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и их понимание, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых ударах.

### ***Способности самостоятельной двигательной деятельности***

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

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные условия парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельно готовится к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом определения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способов их освоения и измерения.

Самостоятельная подготовка графа и особенности планирования ее направленности по операционным режимам, правилам контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения 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 приемов и тактических действий в условиях учебной и практической деятельности.

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

Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и практической деятельности.

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Спортивная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

##### *Общая 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 других). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических площадках (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска непредельных натяжений (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

##### *Развитие скоростных способностей.*

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону склона прыжков. Преодоление полос освещения, Включающей в себя прыжки на разную высоту и высоту, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, конференций на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

##### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

### *Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 подготовка. Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением выполняются 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. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 ширины, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с деревянным отягощением. Скоростной подъём ступающим и плавным шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортровке».

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на последних 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 беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с отдельным 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 большей скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

Развитие партнерских отношений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Начинайте с максимальной скорости с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (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 расстояния с большей скоростью и меньшим интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной ширины.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

- 1) высшее образование:

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;

поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принципам;

готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

## 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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 уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

## 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность морального сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение будущего;

ответственное отношение к своим родителям, создание семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

## 4) эстетического воспитания:

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 новаторстве личности и общества отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в улучшении занятий, занятий

спортивно-оздоровительной территорией;

активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание:

сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;

активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;

расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

### *Познавательные универсальные технологические действия*

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;

сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действий, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося формируются *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);

сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;

изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

обладать навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

### ***Коммуникативные универсальные технологические действия***

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

интересоваться общением 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 свой вопрос с использованием языковых средств.

#### Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;

самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;

дать оценку новой ситуации;

уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;

оценить приобретенный опыт;

содействовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие приемы *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;

совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;

оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;

оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей;
- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;
- придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К окончанию обучения *в 11 классе* обучающийся на базовом уровне научится:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, учитывая ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных заболеваний и повышения работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководиться их применением и оказывать первую помощь.
- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, эффективной работоспособности и функциональной активности основных жизненных процессов;
- организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из реальных результатов в тестовых испытаниях.
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития, и постепенного совершенствования;
- применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимоотношениях с партнером;

- использовать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений по развитию основных физических примеров, применяя ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ И УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Темы проектов	
10 класс	11 класс
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.</li> <li>2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</li> <li>3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе.</li> <li>4) Физическая культура и физическое здоровье.</li> <li>5) Физическая культура и психическое здоровье.</li> <li>6) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>7) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>8) Шейпинг: история и целевое предназначение.</li> <li>9) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.</li> <li>10) Стретчинг: история и целевое предназначение.</li> <li>11) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</li> <li>12) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.</li> <li>13) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека.</li> <li>2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма.</li> <li>3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам.</li> <li>4) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья.</li> <li>5) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни.</li> <li>6) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек.</li> <li>7) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.</li> <li>8) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма.</li> <li>9) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.</li> <li>10) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды.</li> <li>11) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека.</li> <li>12) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</li> </ol>

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценка успеваемости в 10-11 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт). При оценивании в большей мере учитывать не столько высокий исходный уровень (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы продвижения обучающегося в развитии своих двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

**При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе,** учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок.

**Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья** (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

#### **Итоговое оценивание**

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления итоговой оценки – не менее 5.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры.**

*Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.*

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

***Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.***

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

***Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.***

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

***Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:***

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Оценивание обучающихся, освобождённых от занятий по физической культуре по болезни или после неё.**

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3 класс в объеме 2 страницы), докладов (4-5 кл. в объеме 3 страницы), рефератов (6-11 кл. в объеме 5-7 страниц).

Годовая отметка по физической культуре выставляется на основании полугодовых, а полугодовые отметки – на основании текущих, которых должно быть не менее 5 в полугодии.

**Критерии оценивания теоретических знаний.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (15 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
2	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
3	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	12	18	25	9	13	19

	(количество раз)						
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
8	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
11	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (16-17 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
3	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
8	Наклон вперед из	+6	+8	+13	+7	+9	+16

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
11	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
12	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-

### **Требования к выполнению реферата по физической культуре.**

Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё. Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

**Цель реферата:** провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

- 1) Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)
- 2) Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

#### **Примерный план.**

- 1) В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично
- 2) Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила
- 3) История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)
- 4) Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:
  - а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).
  - б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
  - в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
  - г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.
  - д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.
- 5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).
- 6) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).

**Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта.**

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	0	0	<p>Обсуждают вопросы:</p> <p>1) Истоки возникновения культуры как социального явления.</p> <p>2) Культура как способ развития человека.</p> <p>3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.</p> <p>Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <p>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>2) Роль и значение профессиональноориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.</p> <p>3) Роль и значение соревновательнодостиженческой физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Участвуют в беседе с учителем.		
1.2	Физическая культура как средство повышения физического здоровья	1	0	0	Обсуждают вопросы: 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье. Знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности</b>							
2.1	Физкультурно – оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1	0	0	Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни. Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека.	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>							
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	<p>Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.</li> <li>2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.</li> <li>3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц. Знакомятся и разучивают корректирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки.</li> </ol> <p>Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>							
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3	0	3	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях.</p>	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и</p>	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>

					анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности. Закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.		
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают подводящие упражнения и анализируют их	Зачет	<a href="https://www.nvolley.ru/front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf">https://www.nvolley.ru/front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>

					<p>технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок. Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности. Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок. Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки. Совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.</p>		
<b>Итого по разделу</b>		<b>25</b>	<b>0</b>	<b>25</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность</b>							
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	1	0	0	<p>Знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди. Знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					руками и движений ногами.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная подготовка»</b>							
4.1	Спортивная подготовка	1	0	1	Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
4.2	Базовая подготовка	3	0	3	Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>30</b>			

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	0	<p>Участвуют в круглом столе. Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					обсуждаемым вопросам. Участвуют в коллективной дискуссии.		
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятия физической культуры	1	0	0	<p>Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом. Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения. Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы,</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					живота, сотрясения мозга.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности</b>							
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуру в режиме здорового образа жизни	1	0	0	<p>Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами. Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами. Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками. Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения. Разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					разной направленности.		
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	0	<p>Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (триместрам). Знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания. Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания.</p>	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>							

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. Знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями. Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ.	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно – оздоровительная деятельность</b>							
2.1	Модуль «Спортивные игры».	2	0	2	Знакомятся с выполнением технических	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

	Футбол.				приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности.		
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	11	0	11	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	11	0	11	Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>24</b>	<b>0</b>	<b>24</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно – ориентированная двигательная деятельность</b>							
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	1	0	0	Знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств. Рассматривают образцы техники самообороны, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении. Знакомятся с основными этапами обучения техники	Устный опрос	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>

					самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная подготовка»</b>							
4.1	Спортивная подготовка	1	0	1	Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств.	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
4.2	Базовая подготовка	2	0	2	Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Зачет	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	27	
--	----	---	----	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Истоки возникновения физической культуры как социального явления.	1	0	0	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
2	Физическая культура и физическое здоровье.	1	0	0	09.09.2024 – 09.09.2024	Устный опрос
3	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1	0	0	16.09.2024 – 20.09.2024	Устный опрос
4	Упражнения для профилактики и исправления осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно – двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	0	0	23.09.2024 – 27.09.2024	Устный опрос
5	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
6	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет

	тренировкой.					
7	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
8	Техническая подготовка в футболе.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
9	Тактическая подготовка в футболе.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Зачет
10	Техника судейства игры в футбол.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Зачет
11	Техническая подготовка в баскетболе. Развитие скоростных и силовых способностей для игры в баскетбол.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
12	Тактическая подготовка в баскетболе. Развитие скоростных и силовых способностей для игры в баскетбол.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
13	Развитие координационных возможностей для игры в баскетбол.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
14	Развитие координационных возможностей для игры в баскетбол.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
15	Развитие выносливости в баскетбольных играх.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
16	Развитие выносливости в баскетбольных играх.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
17	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
18	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет

19	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры в баскетбол.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
20	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры в баскетбол.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
21	Техническая подготовка в волейболе. Общефизическая подготовка средствами игры в волейбол.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
22	Тактическая подготовка в волейболе. Общефизическая подготовка средствами игры в волейбол.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
23	Развитие скоростных способностей для игры в волейбол.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
24	Развитие скоростных способностей для игры в волейбол.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
25	Развитие силовых способностей посредством игры в волейбол.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
26	Развитие выносливости средствами игры в волейбол.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
27	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
28	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
29	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры в волейбол.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
30	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры в волейбол.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет

31	Совершенствование тактической деятельности во время защиты и наступления в условиях учебной и практической деятельности.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
32	Совершенствование тактической деятельности во время защиты и наступления в условиях учебной и практической деятельности.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
33	Техника безопасности на занятиях плаванием. Правила судейства.	1	0	0	19.05.2025 – 23.05.2025	Устный опрос
34	Знания о ГТО. Сдача нормативов.	1	0	0	26.05.2025 – 30.05.2025	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	29		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровый образ жизни современного человека.	1	0	0	02.09.2024 – 06.09.2024	Устный опрос
2	Проектирование самостоятельной физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	0	09.09.2024 – 09.09.2024	Устный опрос

3	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятия физической культуры.	1	0	0	16.09.2024 – 20.09.2024	Устный опрос
4	Сдача норм ГТО.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
5	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1	0	0	30.09.2024 – 04.10.2024	Устный опрос
6	Самомассаж - как форма оздоровительной физической культуры.	1	0	0	14.10.2024 – 18.10.2024	Устный опрос
7	Развитие силовых способностей с помощью занятий силовой гимнастикой.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
8	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
9	Техническая подготовка в футболе.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Зачет
10	Тактическая подготовка в футболе.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Зачет
11	Развитие скоростных и силовых способностей для игры в баскетбол.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
12	Развитие координационных способностей для игры в баскетбол.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
13	Развитие выносливости в игре баскетбол.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
14	Развитие выносливости в игре баскетбол.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
15	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет

16	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
17	Совершенствование техники штафного броска.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
18	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и профессиональной деятельности.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Зачет
19	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и профессиональной деятельности.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Зачет
20	Тренировочная игра по баскетболу.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Зачет
21	Тренировочная игра по баскетболу.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Зачет
22	Общефизическая подготовка в волейболе.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Зачет
23	Общефизическая подготовка в волейболе.	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Зачет
24	Развитие скоростных способностей для игры в волейбол.	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Зачет
25	Развитие силовых способностей посредством игры в волейбол.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Зачет
26	Развитие координационных способностей в игре волейбол.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Зачет
27	Развитие выносливости средствами игры в волейбол.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Зачет
28	Совершенствование техники подачи мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Зачет
29	Совершенствование техники подачи мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
30	Совершенствование нападающего удара.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет

31	Тренировочные игры по волейболу.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Зачет
32	Тренировочные игры по волейболу.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Зачет
33	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.	1	0	0	19.05.2025 – 23.05.2025	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	27		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10-11 класс/В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2019

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волан

Ракетка для бадминтона

Сетка для бадминтона

Кольцо баскетбольное

Щит баскетбольный

Мяч баскетбольный (размер 5,6)

Вышка судейская универсальная

Мяч волейбольный

Сетка волейбольная

Граната спортивная для метания (500 гр., 700 гр.)

Линейка для прыжков в длину

Мяч малый для метания

Теннисные мячи для метания

Мяч для настольного тенниса

Ракетка для настольного тенниса

Сетка

Стол теннисный

Ворота футбольные

Мяч футбольный (размер 4,5)

Мат гимнастический

Гантели

Гири

Манишки

Конус

Мяч набивной (медицинбол)

Перекладина универсальная

Скакалка гимнастическая

Обруч

Стенка гимнастическая

Фишки

Перекидное табло  
Рулетка металлическая

