

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени
МАОУ СОШ № 48 города Тюмени

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ №48
города Тюмени
от 31.08.2026 №63

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10-11 КЛАСС
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Срок освоения- 1 год

г. Тюмень, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Настоящее Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, (далее – Рабочая программа), разработано в соответствии с:

1.1.1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ, ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки № 413 в действующей редакции)

1.1.2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413».

1.1.3. Приказом Минпросвещения России ФООП СОО (Приказ Минпросвещения № 371 в действующей редакции с изменениями приказа № 808 от 10.11.2025)

1.1.4. Приказом Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115» (в действующей редакции) и Устав школы;

1.1.5. Приказом Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

1.1.6. Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №48 города Тюмени имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева (далее МАОУ СОШ №48 города Тюмени).

1.1.7. Содержание и планируемые результаты настоящей рабочей программы соответствуют федеральной рабочей программе по физической культуре (в составе ФООП СОО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». Уровень требований к результатам освоения программы не ниже федеральных.

1.1.8. Оценочные материалы (контрольно-измерительные материалы) разрабатываются и утверждаются в рамках текущего контроля в соответствии с локальным актом школы (Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.2. Рабочая программа по учебному предмету (модулю, курсу) – часть основной образовательной программы (по уровням общего образования), определяющая объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с ФООП

НОО, ФОП ООО, ФОП СОО к условиям и результату образования обучающихся начального общего, основного общего, среднего общего образования по конкретному предмету учебного плана МАОУ СОШ № 48 города Тюмени.

1.3. Цели, задачи и функции рабочей программы

1.3.1. Целью рабочей программы является реализация требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающегося, определенными ФГОС и ФОП соответствующего уровня образования по конкретному учебному предмету (курсу) учебного плана образовательной организации.

1.3.2. Задачей рабочей программы является определение содержания, объёма, порядка изучения учебного предмета, курса, модуля, с учетом планируемых результатов ФОП, целей, задач и особенностей образовательной деятельности и контингента, обучающихся МАОУ СОШ №48 города Тюмени.

1.3.3. Основными функциями рабочей программы являются:

- обеспечение реализации в полном объеме образовательной программы в соответствии с календарным учебным графиком;
- обеспечение преемственности содержания между годами обучения и уровнями образования;
- создание условий для реализации системно-деятельностного подхода к обучению;
- обеспечение достижений планируемых результатов каждым обучающимся;
- определение содержания, объема и порядка изучения учебного предмета (курса, модуля) с учетом целей, задач и особенностей образовательной деятельности школы и контингента обучающихся;
- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

При создании программы по физической культуре 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.

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

При формировании основ программы по физической культуре 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 обучающихся, 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 программа по физической культуре 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 федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего 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 программе по физической культуре 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 программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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 «Готов к труду и обороне».

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.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования 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, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре 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 с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр 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 программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей

программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», 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 программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие 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, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в 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 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 «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 «Готов к труду и обороне» 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, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», 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.

Национальные игры народов Севера. Традиционные подвижные игры. Элементы национальных видов спорта.

Игры: «Северные олени», «Оленья упряжка» («Вэли кёр»): сюжетные игры на развитие скорости, скоростно-силовых качеств, прыжковых упражнений. «Важенка и оленята», «Догонялки» («Пэнкинат»). «Бой медвежат. «Бег с капканом». Прыжки через нарты. Метание аркана (чаута) на хорей.

Теоретическая часть включает сведения о культуре, быте и традиционных промыслах народов Севера, а также о технике безопасности при проведении занятий.

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 (само страховка, 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 «Готов к труду и обороне» 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 других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). 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 другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

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, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), 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 неопредельными 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 поочередно. 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. История возникновения и развития катания и бега на коньках как вида спорта. История развития конькобежного спорта как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных конькобежцев на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика видов передвижения по льду на коньках (катание, бег на коньках). Дистанции и программа соревнований по конькам. Простейшие правила проведения соревнований по конькам. Общие требования к местам катания и бега на коньках, к допустимому температурному режиму для занятий на свежем воздухе. Словарь терминов и определений.

Занятия коньками как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Игры и развлечения на льду.

Влияние занятий конькобежным спортом на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях коньками на катках, на замерзших открытых водоемах в различное время года. Способы оказания первой помощи катающимся (бегающим) на льду в случае неудачного падения.

Личная гигиена во время занятий коньками. Форма одежды (конькобежная экипировка): спортивный костюм, конькобежный костюм, шапочка, перчатки, налокотники и наколенники, каска, чехлы, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий коньками.

Самоконтроль во время занятий бегом на коньках и при катании на замерзших открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (конькобежной экипировке) для занятий коньками. Характерные травмы во время занятий коньками и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для бега на коньках, катания. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий коньками. Организация и проведение подвижных игр с элементами катания и бега на коньках во время активного отдыха и каникул.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений; способы выявления и исправления ошибок в двигательных действиях. Тестирование уровня физической подготовленности.

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, по гимнастическому бревну разной высоты. 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.

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 обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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 образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

3) духовно-нравственного воспитания:

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;

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 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;

5) физического воспитания:

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;

6) трудового воспитания:

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;

7) экологического воспитания:

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.

8) ценности научного познания:

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

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

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

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

осуществлять различные виды 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 учебных предметов;

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

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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 «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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 учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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 "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Раздел/ количество часов	Тема	Количе ство часов	Виды деятельности/ контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов)						
1.1	Физическая культура как социальное явление 4 часа.	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников)	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2931623/view	подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают

						доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы
		Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2931623/view	— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе
		«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; —	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/74f5d35a-0414-4129-b8aa-f532967c8d97	— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном

				формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества		этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО,
--	--	--	--	--	--	--

						правилами оформления нагрудных знаков
		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; — обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; — анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer3/lesson/2931623/view	— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;

				организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания		
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.						
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	— распределяются по группам и определяются с темой проекта — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964572/view	— определяют цель проекта и формулируют его результат; — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;

				— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы		
		Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	— 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	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964572/view	— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание — организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов
	Итог по разделу		6 часов			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)						

2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 4 часа.	Основы организации образа жизни современного человека.	1	- знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека»; - знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2984466/view	- знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.
		Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	- обсуждают роль и значение контроля, за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнения и индивидуальной нагрузки;	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2984466/view	- составление дневника самоконтроля.
		Организация и планирование занятий кондиционной	1	— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2984466/view	— обсуждают правила оформления учебных заданий,

		тренировкой.		— знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;		подходы к индивидуализации и дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса
		Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — обучаются проводить	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2984466/view	— определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью

				процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);		сравнения с показателями таблицы стандартов
	Итог по разделу		4 часа			
Раздел 3. Физическое совершенствование (58 часов)						
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	- определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики ее нарушения; - знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной осанки и снижение выраженности сколиотической осанки;	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964572/view	- разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки.
		Упражнения для профилактики перенапряжения	1	— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer	— разучивают комплексы упражнений

		органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; — составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня	3/lesson/2964572/view	атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки
		Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964572/view	
		Комплекс упражнений аэробной гимнастики для	1	— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2964572/view	— разучивают комплексы упражнений аэробной

		занятий кондиционной тренировкой.		направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно- ориентированной направленностью	/view	гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки
3.2	Модуль «Спортивные игры»	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Техническая и тактическая подготовка в волейболе.	9	- знакомятся с техникой «постановки блока», с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; - разучивают подводящие упражнения, технику постановки блоков, технику нападающего удара и анализируют их технику выполнения; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2951221/view	- совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.

				возможных ошибок; - закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности;		
		Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Техническая подготовка в баскетболе.	5	- разучивают и закрепляют техники передвижения, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок;	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/2c160eff-31d1-48de-808f-8353c24928a0	- совершенствуют технические и тактические действия в учебной и игровой деятельности.
		Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая и тактическая подготовка в	4	- знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одиннадцати	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/7de0048c-4ccd-4b2f-a7ab-ef88f7499758	- анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - закрепляют

		футболе.		метровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; - разучивают выполнение различных техник;		технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.
Прикладная-ориентированная деятельность – 36 часов						
4.	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	Модуль «Лёгкая атлетика»	15	- обсуждают технику высокого и низкого старта; - изучают и обсуждают правила эстафетного бега; - изучают и закрепляют технику эстафетного бега; - совершенствуют техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега. - изучают технику выполнения метания снаряда на дальность; - выполняют метание	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2936251/view	Формирование интереса к видам спорта. Познание особенности деятельности в виде спорта.

				спортивного снаряда на дальность; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - совершенствуют технику выполнения метания спортивного снаряда на дальность. - изучают технику прыжка в длину с разбега по фазам; - выполняют прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги;		
		Модуль «Гимнастика»	10	- знакомятся и обсуждают технику безопасности на уроках гимнастики; - обсуждают оказание первой помощи; - закрепляют и совершенствуют технику выполнения строевых упражнений;	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Формирование интереса к видам спорта. Познание особенности деятельности в виде спорта.

				- знакомятся и анализируют образцы техники висов и упоров; - разучивают и закрепляют техники выполнения висов и упоров; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - повторение и закрепление техники лазанья по канату в два, три приёма; - контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; - изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма; - совершенствуют технику		
--	--	--	--	--	--	--

				выполнения лазание по канату в два, три приема. - знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений; - совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов. - изучают технику выполнения опорного прыжка, разбирают прыжок по фазам; - выполняют подводящие упражнения; - осваивают выполнение опорного прыжка; - изучают технику выполнения упражнений на гибкость; - выполняют подводящие упражнения; - выполняют упражнение на гибкость, фиксируют результат.		
--	--	--	--	---	--	--

		Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	5	- повторение техники изученных лыжных ходов; - наблюдают и анализируют технику передвижения на лыжах; - изучение техники конькового хода, выполнение подводящих упражнений; - наблюдение и анализ техники передвижения коньковым ходом. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении; - изучение выполнения торможения и поворота «плугом»; - совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2583902/view	Формирование интереса к видам спорта. Познание особенности деятельности в виде спорта.
--	--	---	---	--	--	---

		Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка	6	-совершенствование техники передвижения на коньках -повторение ранее изученных способов торможения и техники правильного падения -освоение техники быстрого передвижения на коньках со сменой направлений -выполнение подводящих упражнений для развития техники передвижения на коньках	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/7366bada-5d8d-4316-860c-aca059eccc5b	Формирование интереса к видам спорта. Познание особенности деятельности в виде спорта.
	Итог по разделу		58			
	Итог по программе		68			

11 КЛАСС

№ п/п	Раздел/ количество часов	Тема	Количе ство часов	Виды деятельности/ контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
Раздел 1. Знания о физической культуре (7 часов)						
1.1	1.1 Физическая культура как социальное явление (4 часа)	Здоровый образ жизни современного человека.	1	Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Адаптация организма и здоровье человека»: — распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека 2) Характеристика	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2931623/view	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

				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;		
		Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	6	Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета) — 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	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/6a9ba3d2-9b7d-4c56-8f9b-46f8d20e65d5	Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

				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, живота, сотрясения мозга; — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. — знакомятся с видами переломов и вывихов и		
--	--	--	--	--	--	--

				выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по		
--	--	--	--	--	--	--

				оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.		
	Итог по разделу		7 часов			
Раздел 2. Физическое совершенствование (61 час)						
2.1	Модуль «Гимнастика». 10 часов	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	Выполнение перестроений из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо! ». Повороты направо, налево в движении.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.
		Висы, подъемы. Подтягивание.	3	Выполнение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Общеразвивающие	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.

				упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.		
		Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом.	2	Специальные прыжковые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к

						исправлению собственных ошибок.
		Акробатика. Акробатические комбинации.	2	Разучивание акробатических комбинаций. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.
		Акробатика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Разучивание элементов и выполнение гимнастической полосы препятствий.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть

						дисциплинированным.
		Акробатика. Лазание.	1	Выполнение тренировочных разминок. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/1924528/view	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика». (16 часов)	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	12	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Выполнение специальных беговых упражнений. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2936251/view	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Стимулирование учащихся к наиболее качественному

						выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
		Прыжки. Метание.	4	Изучение правил использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2936251/view	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.
2.3	Модуль «Зимние виды спорта». (11 часов)	Лыжная подготовка. Лыжные ходы.	3	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двущажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2583902/view	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.

		Лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	2	Изучение техники скользящего шага при подъеме в гору. Развитие скоростной выносливости. Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2583902/view	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.
		Коньковая подготовка.	6	Изучение правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений. Катание с маховыми движениями правой руки; без отрыва коньков ото льда; с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты. Свободное катание с изменением скорости на	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/7366bada-5d8d-4316-860c-aca059eccc5b	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. Стимулирование и развитие у учащихся творческой активности,

				прямой и поворотах; с движениями одной и двумя руками.		инициативы.
2.4	Модуль «Спортивные игры» (14 часов)	Баскетбол.	5	Изучение техники безопасности на баскетболе. Совершенствование техники передвижений, остановок; броска без сопротивления и с сопротивлением защитника; ведения с пассивным сопротивлением. Выполнение комбинаций приемов ведения, остановок, бросков мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/2c160eff-31d1-48de-808f-8353c24928a0	Стимулирование и развитие у учащихся новаторских починов, ответственности и коллективизма. Воспитание добросовестного отношения к учебе, к порученному делу. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.

		Волейбол.	9	Изучение техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока; передача мяча у сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку; Изучение техники нижней прямой подачи, прием подачи; прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Передача мяча в тройках после перемещения.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/composer/3/lesson/2951221/view	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.
2.5	Модуль «Элементы единоборств» (5 часов	Элементы единоборств	5	Изучение приёмов самостраховки; приёмов борьбы лежа и стоя. Проведение учебной схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/e043f773-ac08-4906-8847-291a7590ad58	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.

						Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.
2.6	Модуль «Национальные игры народов Севера» 5 часов	Национальные игры народов Севера	5	Знакомство с национальными играми народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей», «Перетягивание палки», «Олени и пастух», «Прыжки через нарты»,	Урок МЭШ: https://uchebnik.mos.ru/material/a36494bd-8505-4654-9016-7e72f05e11f5	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу,

				«Перетягивание палки», «Тройной прыжок», «Бой лосей» «Нарты-сани».		чувства ответственность и перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру
	Итог по разделу		61			
	Итог по программе		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1.	Основы организации образа жизни современного человека.	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	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	
3.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. «ГТО в школе».	Правила техники безопасности. Низкий старт. Выполнение низкого старта с использованием различных вариантов стартовых колодок. Обучение сочетания низкого старта со стартовым разгоном. Бег с ускорением по 10-20 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	Изучение основных правил эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега в определенной последовательности. Передача эстафеты в парах с ускорением	

		на 20-30 м. Низкий старт. Техника стартового разгона. Финиширование. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	
5.	Прыжок в длину с места, разбега.	СБУ. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	
6.	Метание мяча.	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
7.	Метание гранаты. Инструктаж по ТБ при метании гранаты.	Правила ТБ при метании гранаты. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития силы. Метание гранаты на результат.	
8.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м на результат.	
9.	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий: выбрасывание мяча с лицевой	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Правила баскетбола. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; выбрасывание мяча с	

	линии.	лицевой линии остановка прыжком и двумя шагами на результат.	
11.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». Совершенствование техники ведения мяча.	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Изучение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	
12.	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Работа в колоннах. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	
13.	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	
14.	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	Основные приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Совершенствование техники (работа в тройках). Игра по упрощённым правилам.	
15.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	
16.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и	Упражнения для предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	

	мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		
17.	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	Изучение истоков возникновения физической культуры. Влияние физической культуры на развитие человека. Преобразование физической природы человека с помощью физической культуры.	
18.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	Повторение правил ТБ в разделе гимнастика. Совершенствование строевых упражнений.	
20.	Висы и упоры.	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	
21.	Висы и упоры.	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	

22.	Упражнения на гимнастических снарядах.	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
23.	Упражнения на гимнастических снарядах.	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
24.	Лазание по канату.	Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	
25.	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м). Кувырок назад. Длинный	Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Изучение	

	кувырок (м).	техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Кувырок назад: подготовительные упражнения, страховка и помощь.	
26.	Комбинация из разученных элементов.	Составление комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение на оценку. Наблюдение и анализ выполнения акробатической комбинации. Определение технических трудностей в их выполнении.	
27.	Опорный прыжок.	Повторение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок». Выполнение опорного прыжка: юноши ноги врозь, девушки прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	
28.	Развитие силы и гибкости мышц, связок и суставов.	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	
29.	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	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	
30.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	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»	

31.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	Уражнения атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на отдельные группы мышц). Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.	
32.	Тактические действия в защите и нападении.	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	
33.	Тактические действия в защите и нападении.	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	
34.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	
35.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	
36.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по дистанции.	
37.	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах с	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	

	равномерной скоростью.		
38.	Попеременный ход.	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	
39.	Коньковый ход.	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	
40.	Коньковый ход.	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	
41.	Торможение и повороты.	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	
42.	Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков. Оказание первой помощи при травмах. Способы самостоятельной	Техника безопасности при занятии конькобежной подготовки. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Ледовые покрытия. Первая помощь при травмах. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	

	деятельности.		
43.	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на коньках свободным стилем. Преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;	
44.	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.	Основные элементы исполнения задач для самостоятельного обучения отталкиванию и скольжению по дистанции. Сохранять равновесие на протяжении всей дистанции. Закрепить навыки параллельной постановки коньков; разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом; научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.	
45.	Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета.	Стартовая поза конькобежца. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Контроль техники выполнения бега.	
46.	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).	Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научиться переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.	

47.	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.	Скольжение на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. Ходьба, пробег по дистанции 100м, 300м, 500м	
48.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Профилактика травматизма. Официальные правила по волейболу.	
49.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	
50.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	
51.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	

	(с места и в движении).		
52.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	
53.	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	
54.	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	
55.	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	
56.	Основные направления	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и	

	оздоровительной физической культуры.	предметное содержание	
57.	Правила техники безопасности на уроках. Стартовый разгон.	Повторение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника стартового разгона	
58.	Бег 60 м., 100 м.	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	
59.	Бег 60 м., 100 м.	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	
60.	Метание мяча. Метание гранаты.	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
61.	Метание мяча. Метание гранаты.	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	

62.	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	
63.	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	
64.	Прыжок в длину с разбега.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	
65.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	
66.	Техника безопасности на уроках по футболу. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	Правила ТБ во время игры в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. Выполнение комбинации освоенных элементов. Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых условиях и соревновательных условиях. Анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	

67.	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях.	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях. Выполнение техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат. Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	
68.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывания мяча в стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1.	Адаптация организма и здоровье 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.	
2.	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	
3.	Техника спринтерского бега, разгон.	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу; использовать общие приемы решения поставленных задач ставить вопросы, обращаться за помощью.	
4.	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
5.	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения.	Воспитание осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	
6.	Техника прыжка в длину с разбега, Метание мяча на дальность.	Анализ техники прыжковых упражнений. Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой.	

7.	Прыжок в длину с разбега. Метание в коридор 10 м и на заданное расстояние.	Анализ техники прыжковых упражнений. Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Упражнения с малым (или теннисным) мячом на развитие точности движений.	
8.	Прыжок в длину на результат. Метание вертикальную цель (1 х 1 м с расстояния).	Контроль техники выполнения прыжковых упражнений другими учащимися, выявление возможных ошибок и способы их устранения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину на результат. Рассматривают и уточняют образец техники метания малого мяча. Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. Упражнения с малым (или теннисным) мячом на развитие точности движений	
9.	Техника длительного бега. Бег 1000м на результат.	Формирование умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
10.	Техника безопасности на баскетболе. Техника передвижений, остановок.	Формирование готовности следовать нормам здоровьесберегающего поведения	

11.	Техника броска без сопротивления и с сопротивлением защитника	Воспитание уважительного отношения к чужому мнению. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	
12.	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Учебная игра.	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
13.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
14.	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
15.	Здоровый образ жизни современного человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
16.	ИТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъёма переворотом.	Формирование начальных навыков адаптации и умения изменить ситуацию на поставленные задачи.	
17.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	

18.	Комбинация на перекладине.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
19.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
20.	Опорный прыжок	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
21.	Опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
22.	Акробатика. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной Лазание по канату в два приема.	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
23.	Лазание по канату в два-три приема. Длинный кувырок вперед через препятствие (м). Выпад вперед; кувырок вперед (д).	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	

24.	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
25.	Комбинация из акробатических элементов.	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	
26.	Определение индивидуального расхода энергии	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
27.	Лыжная подготовка, ТБ на уроках лыжной подготовки.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
28.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
29.	Преодоление контруклона. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
30.	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	

	дистанции 5-6 км.		
31.	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 3 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
32.	Правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений.	Формирование понимания роли коньковой подготовки как активного двигательного действия.	
33.	Катание с маховыми движениями правой руки.	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	
34.	Катание без отрыва коньков ото льда. Подвижные игры.	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	
35.	Катание с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки.	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	
36.	Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах.	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	
37.	Правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений.	Формирование понимания роли коньковой подготовки как активного двигательного действия.	

38.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
39.	ИТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	Формирование умения организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; определять уровень скоростно-силовой выносливости.	
40.	Техника передача мяча у сетки.	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	
41.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Формирование самооценки на-основе критериев успешной учебной деятельности.	
42.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	
43.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	
44.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Комбинированный	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
45.	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	

		справедливости и свободе.	
46.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
47.	Игра по упрощенным правилам.	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
48.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
49.	Национальные игры народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей»	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	
50.	Национальные игры народов Севера: «Перетягивание палки», «Капканы», «Олени и пастух»	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	
51.	Национальные игры народов Севера: «Прыжки через нарты», «Кто быстрее», «Перетягивание палки»	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	
52.	Национальные игры народов Севера: «Кто быстрее», «Тройной	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	

	прыжок», «Бой лосей»	других людей.	
53.	Национальные игры народов Севера: «Капканы», «Нарты-сани», «Перетягивание каната»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
54.	Приёмы само страховки.	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
55.	Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
56.	Силовые упражнения и единоборства в парах	Развитие самоконтроля в действиях и эмоциях	
57.	Учебная схватка	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
58.	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла развития.	
59.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
60.	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	

	тепловом ударах.		
61.	ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
62.	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности.	
63.	Спринтерский бег. Финиширование. Бег на результат 30 м.	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
64.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
65.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	
66.	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	Формирование осознания своей этнической принадлежности; уважительное отношение к истории и культуре других народов	

67.	Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	
68.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68			

Рабочая программа учебного предмета физической культуры 10-11 класс включает оценочные материалы для проведения аттестации по предмету физическая культура утвержденные МО.

Промежуточная аттестация по предмету физическая культура 10-11 класс оценивается по текущей успеваемости. Оценочные материалы разрабатываются в соответствии с планируемыми результатами, указанными в рабочей программе, и применяются в рамках часов, отведенных тематическим планированием на текущий контроль.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на отметку «5» в зависимости от следующих конкретных условий. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 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. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга. 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. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Отметка «5» выставляется, если движение выполнено правильно, без ошибок, с сохранением требуемой структуры движения, легко, уверенно, с надлежащим ритмом. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в его частях и элементах, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допускаемые другими учениками, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив. Отметка «5» - глубокое прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы; умение слушать других и принимать противоположную точку зрения; умение отстаивать свою точку зрения и приводить аргументы в её защиту.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на отметку «4» в зависимости от следующих конкретных условий. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии

здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. 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. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Отметка «4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированности знаний в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют отметки «5». Отметка «4» - знание программного материала с несущественными неточностями; недостаточно полные последовательные, грамотные излагаемые ответы; недостаточно весомые аргументы в пользу личной точки зрения.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на отметку «3», в зависимости от следующих конкретных условий. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий. 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. Проявил не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Отметка «3» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных. При этом техника движения при выполнении учебного норматива физической подготовки сохраняется на удовлетворительном уровне и сам норматив успешно выполняется. Раскрытие техники движения осознаётся фрагментарно и объясняется общими представлениями и примерами. Отметка «3» - слабое усвоение основного материала;

при ответе допускаются существенные неточности; при ответе недостаточно правильные формулировки, затруднения при устном изложении материала.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на отметку «2» в зависимости от следующих конкретных условий: Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры. Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств. 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. Отметка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения. Раскрытие техники движения на уровне отметки «3». Отметка «2» - не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение» • Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

Физическая культура. 10-11 классы. Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся / ГАОУ ВОМГПУ. Все электронные образовательные ресурсы (ЭОР) и цифровые образовательные ресурсы (ЦОР), указанные в тематическом и поурочном планировании, включены в федеральный перечень электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию в образовательном процессе приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 “Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”