МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Отдел по образованию администрации Дубовского муниципального района
МКОУ Песковатская СШ Дубовского муниципального района

Утверждено
Директором МКОУ
Песковатской СШ
Чулковой М.Н.
Приказ № 183 от 26.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12321387)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

с. Песковатка, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 потребностиобучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся, 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, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, 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 обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов обучающихся, 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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе 102 часа (3 часа в неделю).

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 перовой 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»).

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «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

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 НАЧАЛЬНОГО 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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

убеждённость 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:

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 учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

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

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

11 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			www.edu.ru www.school.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительнаядеятельность	6			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность					

2.1	Модуль «Спортивныеигры». Футбол	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивныеигры». Баскетбол	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивныеигры». Волейбол	12			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		32			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Зимние виды спорта»	12			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		12			
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			www.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	18			www.school.edu.ru
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1 четверть				
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Культура как способ развития человека	1		www.edu.ru
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		www.school.edu.ru
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		www.edu.ru
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		www.school.edu.ru
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		www.edu.ru
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		www.school.edu.ru
8	Физическая культура и социальное здоровье	1		www.edu.ru
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		www.school.edu.ru
10	Проектированиеиндивидуальнойдосуговой деятельности	1		www.edu.ru
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		www.school.edu.ru

12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		www.edu.ru
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		www.edu.ru
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		www.school.edu.ru
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		www.edu.ru
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		www.school.edu.ru
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		www.edu.ru
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		www.school.edu.ru
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		www.edu.ru
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	1		www.school.edu.ru
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	1		www.edu.ru
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		www.school.edu.ru
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		www.edu.ru
2 четверть				

25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru
27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru
29	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
30	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
32	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru
33	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
34	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru
35	Участие в соревнованиях	1		www.edu.ru
36	Участие в соревнованиях	1		www.school.edu.ru
37	Участие в соревнованиях	1		www.edu.ru
38	Участие в соревнованиях	1		www.school.edu.ru
39	Судействосоревнований	1		www.edu.ru
40	Судействосоревнований	1		www.school.edu.ru
41	Знания о ГТО	1		www.edu.ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		www.school.edu.ru
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		www.edu.ru

44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		www.school.edu.ru
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		www.edu.ru
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		www.school.edu.ru
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		www.edu.ru
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		www.school.edu.ru
3 четверть				
49	Техническая подготовка в футболе	1		www.edu.ru
50	Тактическая подготовка в футболе	1		www.school.edu.ru
51	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		www.edu.ru
52	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		www.school.edu.ru
53	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		www.edu.ru
54	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		www.school.edu.ru
55	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		www.edu.ru
56	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		www.school.edu.ru
57	Тренировочные игры по мини-футболу	1		www.edu.ru
58	Техника судейства игры футбол	1		www.school.edu.ru

	ход, скользящий шаг.			
92	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1		www.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		www.school.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		www.school.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		www.school.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		www.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		www.school.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		www.edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1 четверть				
1	Адаптация организма и здоровье человека	1		www.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		www.school.edu.ru
3	Определение индивидуального расхода энергии	1		www.edu.ru
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		www.school.edu.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		www.edu.ru
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		www.school.edu.ru
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		www.edu.ru
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		www.school.edu.ru
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1		www.edu.ru
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		www.school.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		www.edu.ru
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		www.school.edu.ru

13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		www.edu.ru
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1		www.school.edu.ru
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		www.edu.ru
16	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		www.school.edu.ru
17	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		www.edu.ru
18	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		www.school.edu.ru
19	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		www.edu.ru
20	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		www.school.edu.ru
21	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		www.edu.ru
22	Банныепроцедуры	1		www.school.edu.ru
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		www.edu.ru
24	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		www.school.edu.ru
2 четверть				
25	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru
27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.edu.ru
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		www.school.edu.ru

62	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		www.edu.ru
63	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		www.edu.ru
64	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		www.school.edu.ru
65	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		www.edu.ru
66	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		www.school.edu.ru
67	Тренировочные игры по баскетболу	1		www.edu.ru
68	Техника судейства игры баскетбол	1		www.school.edu.ru
69	Техническая подготовка в волейболе	1		www.edu.ru
70	Тактическая подготовка в волейболе	1		www.school.edu.ru
71	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		www.edu.ru
72	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		www.school.edu.ru
73	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		www.edu.ru
74	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		www.school.edu.ru
75	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		www.edu.ru
76	Совершенствование техники нападающего удара. Тренировочные игры по волейболу	1		www.school.edu.ru
77	Совершенствование техники одиночного блока. Техника судейства игры волейбол	1		www.edu.ru
78	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		www.school.edu.ru
4 четверть				

79	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1		www.edu.ru
80	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		www.school.edu.ru
81	Повороты на лыжах.	1		www.edu.ru
82	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1		www.school.edu.ru
83	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1		www.edu.ru
84	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1		www.school.edu.ru
85	Спуски на лыжах.	1		www.edu.ru
86	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1		www.school.edu.ru
87	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		www.edu.ru
88	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1		www.school.edu.ru
89	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1		www.edu.ru
90	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		www.school.edu.ru
91	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1		www.edu.ru
92	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1		www.school.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		www.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		www.school.edu.ru

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		www.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		www.school.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		www.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		www.school.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		www.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		www.school.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		www.edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		