Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7 Красноармейского района Волгограда»
400026, Волгоград, б-р им. Энгельса, 33 тел.69-98-66, 69-56-77, 67-05-55 E-mail: gymnasium7@volgadmin.ru

УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете
МОУ гимназии № 7
протокол № 11 от «31» августа 2026г.

Введено в действие
приказом директора
МОУ гимназии № 7
от «01» сентября 2026г. № 180ОД
Директор МОУ гимназии № 7
_____ И.Г.Салагина
«01» сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО
на МО учителей физической культуры
протокол № 1 от «28» августа 2026г.

И. Г. Салагина

Подписан: И. Г. Салагина
DN: C=RU, OU=директор, O=МОУ ГИМНАЗИЯ №7, CN=И. Г. Салагина, E=kaflyn@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: 12345678
Дата: 2026.09.01 09:14:32+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура» (ID 10816461)
среднее общее образование

Программу составила Макас Наталья Николаевна, учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

При разработке рабочей программы учитывались реальные материально-технические условия МОУ Гимназия № 7, а также положения методических рекомендаций по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в 2026–2027 учебном году. В соответствии с действующими нормативными документами при отсутствии необходимой материально-технической базы допускается перераспределение учебных часов инвариантных модулей на другие инвариантные модули, что обеспечивает полноценную реализацию содержания предмета и достижение планируемых результатов.

Модуль «Лыжная подготовка» (зимние виды спорта) не реализуется ввиду отсутствия исправного лыжного инвентаря всех размеров и необходимого количества, а также отсутствия подготовленной лыжной трассы. Учебные часы данного модуля перераспределены на углублённое освоение содержания модулей «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Модуль «Плавание», представленный в разделе «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность», не реализуется ввиду отсутствия в образовательной организации бассейна и соответствующей материальной базы. Учебные часы данного модуля перераспределены на модули «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

Раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность», представленный в 11 классе модулем «Атлетические единоборства», не реализуется ввиду отсутствия специализированного инвентаря и борцовского ковра. Учебные часы данного раздела перераспределены на модуль «Спортивные игры».

Содержание модулей «Гимнастика» и «Лёгкая атлетика» адаптировано с учётом имеющейся материальной базы. В модуле "Гимнастика" практическая часть реализуется средствами акробатических комбинаций на гимнастических матах, упражнений на гибкость, силовых упражнений с собственным весом, упражнений на гимнастической стенке, опорных прыжков через гимнастического козла и лазанья по канату. В модуле «Лёгкая атлетика» ввиду отсутствия прыжковой ямы и спортивных гранат темы «Прыжки в длину с разбега» и «Метание гранаты» заменены на прыжки в длину с места и метание малого мяча (в цель и с разбега на дальность). Указанные замены не противоречат содержанию федеральной рабочей программы и обеспечивают достижение планируемых предметных результатов.

Вариативный модуль «Спортивная и физическая подготовка» при двухчасовом варианте учебного плана не выделяется в отдельный раздел. Его содержательное наполнение, включающее развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости, интегрировано в содержание инвариантных модулей. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» реализуется в рамках модулей «Лёгкая атлетика» и «Кроссовая подготовка», а также в форме самостоятельной подготовки, предусмотренной разделом «Способы самостоятельной двигательной деятельности».

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 «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов повышенной сложности: кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, стойка на руках у стены (юноши), равновесия (девушки). Комбинации из элементов ритмической гимнастики, равновесий, поворотов и прыжков. Упражнения на гибкость: полушпагат, шпагат, складка, мост. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе, отжимание в упоре, поднимание туловища из положения лёжа. Опорные прыжки через гимнастического козла. Лазанье по канату. Совершенствование акробатических элементов в парах и группах. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастических матах. Совершенствование акробатических элементов в парах и группах.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Совершенствование техники бега на короткие (100 м), средние (400–800 м) и длинные (1500–2000 м) дистанции. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, многоскоки, выпрыгивания. Метание малого мяча в цель и с разбега на дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Развитие скоростных, силовых и координационных способностей средствами легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов ГТО в беговых, прыжковых и метательных дисциплинах.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Кроссовый бег по пересечённой местности на дистанции до 5 км. Бег в переменном темпе, фартлек, повторный бег на отрезках с сокращённым отдыхом. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Развитие общей и специальной выносливости. Подготовка к выполнению норматива ГТО – кросс на 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Модуль «Спортивные игры».

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.

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 «Гимнастика».

Совершенствование акробатических комбинаций с включением сложных элементов: длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, переворот боком и вперёд, стойка на руках с выходом в мост (юноши); комбинации из элементов художественной гимнастики (волны, взмахи, равновесия, повороты, прыжки) без предметов (девушки). Упражнения для развития гибкости: полушпагат, шпагат, складка, мост. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Развитие силовых способностей: подтягивание в висе, отжимание в упоре, поднимание туловища из положения лёжа. Опорные прыжки через гимнастического козла. Лазанье по канату. Совершенствование акробатических элементов в парах и группах. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастических матах. Совершенствование акробатических элементов в парах и группах.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Совершенствование техники бега на короткие (100 м), средние (800 м) и длинные (3000 м) дистанции; эстафетный бег, бег с препятствиями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, многоскоки, выпрыгивания. Прыжки в высоту способом «перешагивание» (с улучшением результата). Метание малого мяча в цель и с разбега на

дальность. Метание набивного мяча из различных положений. Развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация) средствами лёгкой атлетики. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов ГТО в беговых, прыжковых и метательных дисциплинах.

Модуль «Кроссовая подготовка».

Кроссовый бег по пересечённой местности на дистанции до 5 км (юноши) и 3 км (девушки). Бег с переменной скоростью, повторный кросс, бег с ускорениями на подъёмах. Преодоление естественных препятствий.

Модуль «Спортивные игры».

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 волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

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 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:

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 (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 основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (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	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	4	0	0	Комплексный

	деятельность				образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Гимнастика»	11	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
2.2	Модуль «Легкая атлетика»	12	0	0	
2.3	Модуль «Кроссовая подготовка»	8	0	0	
2.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	0	0	
2.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	
Итого по разделу		55			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	0	
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	0	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Гимнастика»	10	0	0	Комплексный образовательный материал Физическая культура. 10 - 11 классы
2.2	Модуль «Легкая атлетика»	10	0	0	
2.3	Модуль «Кроссовая подготовка»	9	0	0	
2.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	0	0	
2.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	
Итого по разделу		53			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0		
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0		
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	0		
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	0		
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0		
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0		
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0		
9	Организация и планирование занятий	1	0	0		

	кондиционной тренировкой					
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0		
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	0		
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0		
14	Акробатические комбинации	1	0	0		
15	Стойка на лопатках, стойка на руках у стены (юноши), равновесия (девушки)	1	0	0		
16	Акробатические комбинации с длинным кувырком и переворотами	1	0	0		
17	Опорный прыжок через козла (юноши)	1	0	0		
18	Лазание по канату и комбинированные упражнения на гимнастической стенке	1	0	0		
19	Совершенствование акробатических элементов в парах и группах	1	0	0		
20	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	0		
21	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	0		
22	Комплексы активных упражнений с большой амплитудой	1	0	0		
23	Комплексы пассивных упражнений с	1	0	0		

	большой амплитудой					
24	Контрольное выполнение акробатической комбинации	1	0	0		
25	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	0	0		
26	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	0	0		
27	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	0	0		
28	Прыжки в длину с места	1	0	0		
29	Метание малого мяча в цель	1	0	0		
30	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		
31	Метание набивного мяча из различных положений	1	0	0		
32	Эстафетный бег	1	0	0		
33	Прыжковые упражнения	1	0	0		
34	Прыжковые упражнения	1	0	0		
35	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0		
36	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0		
37	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
38	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
39	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
40	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
41	Бег по пересеченной местности	1	0	0		

42	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
43	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
44	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
45	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0		
46	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0		
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		
48	Эстафеты с ведением мяча	1	0	0		
49	Круговая тренировка с элементами баскетбола	1	0	0		
50	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0		
51	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	0		
52	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		
53	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		
54	Совершенствование техники перехвата мяча на месте и при передвижении	1	0	0		
55	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0		
56	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0		
57	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0		
58	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0		
59	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0		
60	Тактические действия в защите	1	0	0		

61	Тактические действия в нападении	1	0	0		
62	Взаимодействие игроков в защите и нападении	1	0	0		
63	Круговая тренировка с элементами волейбола	1	0	0		
64	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0		
65	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	0		
66	Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		
67	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0		
68	Техника судейства игры волейбол	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	0		
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	0		
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	0	0		
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	0		
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	0		
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	0	0		
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0	0		
8	Объективные и субъективные признаки утомления	1	0	0		

9	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1	0	0		
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	0		
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1	0	0		
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	0		
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	0		
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	0	0		
16	Акробатические комбинации с длинным кувырком и переворотами	1	0	0		
17	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	0	0		
18	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	0		

19	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	0		
20	Комплексы активных упражнений с большой амплитудой	1	0	0		
21	Комплексы пассивных упражнений с большой амплитудой	1	0	0		
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	0		
23	Акробатические связки с элементами равновесия и прыжками (девушки) и силовые упражнения на гимнастической стенке и лазанье по канату (юноши)	1	0	0		
24	Упражнения на гимнастической стенке с отягощением (юноши) и силовые упражнения (девушки)	1	0	0		
25	Силовая подготовка на гимнастической стенке	1	0	0		
26	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	0	0		
27	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	0	0		
28	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1	0	0		
29	Прыжки в длину с места	1	0	0		
30	Метание малого мяча в цель	1	0	0		
31	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	0	0		

32	Метание набивного мяча из различных положений	1	0	0		
33	Эстафетный бег	1	0	0		
34	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	0		
35	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1	0	0		
36	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
37	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
38	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
39	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
40	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
41	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
42	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
43	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
44	Бег по пересеченной местности	1	0	0		
45	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0		
46	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0		
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	0		
48	Эстафеты с ведением мяча	1	0	0		
49	Круговая тренировка с элементами баскетбола	1	0	0		
50	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	0		

51	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	0		
52	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	0		
53	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0		
54	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		
55	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0		
56	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0		
57	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0		
58	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0		
59	Подвижные игры с элементами волейбола	1	0	0		
60	Круговая тренировка с элементами волейбола	1	0	0		
61	Тактические действия в нападении	1	0	0		
62	Взаимодействие игроков в защите и нападении	1	0	0		
63	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	0		
64	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых	1	0	0		

	ситуаций					
65	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0		
66	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0		
67	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0		
68	Техника судейства игры волейбол	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И.Лях. – Москва: Просвещение, 2024.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл./В.И.Лях. – Москва: Просвещение, 2024.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Информационно-методическое письмо об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2026/2027 учебном году

https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/07/15_inf_metod-pismofizkultura.pdf

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

(в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 25.08.2026 N 591
"Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"
(Зарегистрировано в Минюсте России 22.09.2026 N 88378))

726.	1.3.13.1.	Физическая культура. 10 - 11 классы	Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки, электронные учебные пособия и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся	Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы "Московский городской педагогический университет"	10 - 11	Приказ N 413	Приказ N 371