Является частью ООП СОО МБОУ СОШ №151
Утверждено приказом директора школы от 28.08.2026 №88-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

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 были внесены изменения согласно Приказам Минпросвещения России от 09.10.2024 г. за N 704 и от 08.10.2025 г. за N 729, а также учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

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

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

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

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной

личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Контрольные тесты/зачёты/нормативы в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО принимаются в процессе проведения занятий по общей физической подготовке и модуля «Спортивная и физическая подготовка».

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

Из-за отсутствия в материально-технической базе образовательного учреждения бассейна и зала для единоборств, модуль «Плавательная подготовка» в 10 классе и модуль «Атлетические единоборства» в 11 классе, заменены на модуль «Лыжная подготовка». А в раздел спортивно-оздоровительной деятельности добавлена спортивная игра «Гандбол»

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Программа реализуется с применением дистанционных технологий частично (1 час – очно, 1 час – дистанционно).

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 шестой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения

осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Гандбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча по воротам с места, в прыжке, после ведения. Правила судейства в игре.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма 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»).

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

Гандбол. Повторение правил игры в гандбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча по воротам с места, в прыжке, после ведения. Правила судейства в игре.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

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 стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со

взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных

направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия.

Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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:

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;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

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

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы

организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, 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».

Тематическое планирование

10класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО»	ЭОР
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		**2**		
1.	Физическая культура как социальное явление - Истоки возникновения культуры как социального явления, как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1+I		
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека - Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье.	1+I		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		**2**		
3-4.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности и контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	2+IV		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		**2**		
5-6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность - Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки, профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	2+II		
Модуль «Лёгкая атлетика».		**16**		
7.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенности развития. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. История ВФСК ГТО.	1+I	1	
8.	Встречная эстафета. Низкий старт на 60-100 метров. Техника спринтерского бега - финиширование. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега 100 м. на результат.	1+I	1	
9.	Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег. Повторный бег с выше средней интенсивностью. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1+I	1	
10.	Бег 100 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1+IV	1	
11.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с места на заданное расстояние, на дальность. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1+I	1	

12.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1+I	1	
13.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) на дальность с разбега в коридор 8-10 метров. Подготовка к ГТО. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1+IV	1	
14.	Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений. Ловля набивного мяча.	1+II	1	
15.	Тестирование бега на 1000-2000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости.	1+I	1	
16.	Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча.	1+II	1	
17.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег с ускорением 30–60 метров. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бега на 100 метров. Подготовка к ГТО.	1+IV	1	
18.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) в коридор 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1+IV	1	
19-20.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование специальных тренировочных упражнений.	2+II	2	
21.	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Тестирование прыжка в длину с места.	1+IV	1	
22.	Развитие скоростно - силовых способностей. Тестированиебега на 1000-2000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	1+IV	1	
Модуль «Гимнастика».		**8**		
23.	Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Понятие «спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения. Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастки для занятий кондиционной тренировкой.	1+II	1	
24.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю) Стойка на лопатках (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) Акробатическая комбинация Совершенствование координационных способностей.	1+III	1	
25.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – упражнение на равновесие (ласточка), кувырок вперед-назад, «полушпагат». Акробатическая комбинация из разученных элементов. Совершенствование координационных способностей.	1+III	1	
26.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) – девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1+III	1	
27.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1+III	1	
28.	Совершенствование висов и упоров. Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату.	1+II	1	
29.	Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1+II	1	
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО.	1+II	1	

Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)		**12**		
31-32.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	2+III	2	
33-34.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км.Развитиевыносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2+III	2	
35-36.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО. Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2+III	2	
37-38.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	2+III	2	
39-40.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км.	2+III	2	
41-42.	Спуски в средней стойке, торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО.	2+III	2	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».		**6**		
43.	Инструктаж ТБ по баскетболу. Техническая подготовка в баскетболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1+II	1	
44.	Тактическая подготовка в баскетболе - Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1+II	1	
45.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1+II	1	
46.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	1+II	1	
47.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под-щита. Учебная игра.	1+III	1	
48.	Совершенствование техники ведение мяча во взаимодействии с партнером. Тактика игры в нападении и защите, индивидуальные и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	1+III	1	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		**8**		
49.	Инструктаж ТБ по волейболу. Правила игры в волейбол. Техническая подготовка в волейболе - Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрёстным шагом,	1+I	1	

	двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).			
50-51.	Тактическая подготовка в волейболе - Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	2+I	1	
52.	Развитие скоростно-силовых способностей средствами игры волейбол - Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1+I	1	
53.	Совершенствование техники нападающего удара - Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1+IV	1	
54.	Совершенствование техники одиночного блока - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1+IV	1	
55-56.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Игра в Волейбол по основным правилам.	2+IV	2	
Модуль «Спортивные игры. Футбол».		**8**		
57-58.	Инструктаж ТБ по футболу. Техническая и тактическая подготовка в футболе - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра.	2+I	2	
59-60.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости средствами игры футбол - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	2+I	2	
61-62.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Техника судейства игры футбол.	2+IV	2	
63-64.	Тренировочные игры по мини-футболу - Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя игра в футбол.	2+IV	2	
Модуль «Спортивные игры. Гандбол».		**4**		
65.	Инструктаж ТБ по гандболу. Техническая и тактическая подготовка в гандболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1+II	1	
66.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры гандбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1+II	1	

67.	Развитие координационных способностей и выносливости средствами игры гандбол. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные 7-и м. броски. Учебная игра.	1+III	1	
68.	Совершенствование техники ведения мяча и взаимодействия с партнером. Тактика игры в нападении и защите, индивидуальные и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия (3 х 3 игрока). Учебная игра.	1+III	1	

Тематическое планирование

11класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Практическая работа зачёты/комплекс «ГТО»	ЭОР
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		**2**		
1.	Здоровый образ жизни современного человека - Адаптация организма и здоровье человека. Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1+I		
2.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой и спортом - Оказание первой помощи при травмах и ушибах, вывихах и переломах, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1+I		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		**2**		
3-4.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни - Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрогимнастика «Ключ». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО» - Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	2+IV		
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		**2**		
5-6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность - Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».	2+II		
Модуль «Лёгкая атлетика».		**16**		
7.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенности развития. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. История ВФСК ГТО.	1+I	1	
8.	Встречная эстафета. Низкий старт на 60-100 метров. Техника спринтерского бега - финиширование. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 100 метров.	1+I	1	
9.	Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег. Повторный бег с выше средней интенсивностью. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах.	1+I	1	
10.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с места на заданное расстояние, на дальность. Совершенствование скоростно -силовых способностей.	1+I	1	
11.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах.	1+I	1	

12.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) на дальность с разбега в коридор 8-10 метров. Подготовка к ГТО. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1+IV	1	
13.	Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений. Ловля набивного мяча.	1+II	1	
14.	Тестирование бега на 1000-2000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости.	1+I	1	
15.	Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча.	1+II	1	
16.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–60 метров. Бег на результат 100 метров. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1+IV	1	
17.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 100 метров на результат. Подготовка к ГТО. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1+IV	2	
18.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с места на заданное расстояние, на дальность. Совершенствование скоростно -силовых способностей.	1+IV	1	
19-20.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование специальных тренировочных упражнений.	2+II	1	
21.	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	1+IV	1	
22.	Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование бега на 2000-3000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	1+IV	1	
Модуль «Гимнастика».		**8**		
23.	Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Понятие «спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения. Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастки для занятий кондиционной тренировкой.	1+II	1	
24.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю) Стойка на лопатках (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) Акробатическая комбинация Совершенствование координационных способностей.	1+III	1	
25.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – упражнение на равновесие (ласточка), кувырок вперед-назад, «полушпагат». Акробатическая комбинация из разученных элементов. Совершенствование координационных способностей.	1+III	1	
26.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) – девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1+III	1	
27.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1+III	1	
28.	Совершенствование висов и упоров. Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату.	1+II	1	
29.	Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1+II	1	
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО.	1+II	1	

Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)		**12**		
31-32.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км.	2+III	2	
33-34.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км.Развитиевыносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2+III	2	
35-36.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО. Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2+III	2	
37-38	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	2+III	2	
39-40.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км.	2+III	2	
41-42.	Спуски в средней стойке, торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО.	2+III	2	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».		**6**		
43.	Инструктаж ТБ по баскетболу. Техническая подготовка в баскетболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1+II	1	
44.	Тактическая подготовка в баскетболе - Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1+II	1	
45.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1+II	1	
46.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	1+II	1	
47.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под-щита. Учебная игра.	1+III	1	
48.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности - Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	1+III	1	

Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		**8**		
49.	Инструктаж ТБ по волейболу. Общефизическая подготовка в волейболе - Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры и судейства в волейболе.	1+I	1	
50.	Техническая и Тактическая подготовка в волейболе - Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1+I	1	
51.	Развитие скоростно-силовых способностей средствами игры волейбол - Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1+I	1	
52.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций - Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей и выносливости средствами игры волейбол.	1+I	1	
53-54.	Совершенствование техники одиночного блока - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2+IV	2	
55-56.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Тренировочные игры в волейбол по основным правилам.	2+IV	2	
Модуль «Спортивные игры. Футбол».		**8**		
57-58.	Инструктаж ТБ по футболу. Техническая и тактическая подготовка в футболе - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра.	2+I	2	
59-60.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости средствами игры футбол - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	2+I	2	
61-62.	Совершенствование технических действий в передаче мяча с разной скоростью, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Совершенствование техники ведение мяча, передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Техника судейства игры футбол.	2+IV	2	
63-64.	Тренировочные игры по футболу и мини-футболу - Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя игра в футбол.	2+IV	2	
Модуль «Спортивные игры. Гандбол».		**4**		
65.	Инструктаж ТБ по гандболу. Техническая и тактическая подготовка в гандболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в	1+II	1	

	нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.			
66.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры гандбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1+II	1	
67.	Развитие выносливости средствами игры гандбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные 7-и метровые броски. Игра вратаря. Тренировочные игры в гандбол по основным правилам.	1+III	1	
68.	Совершенствование технической и тактической подготовки в гандболе в условиях учебной и игровой деятельности - Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия (3 х 4 игрока). Игра в гандбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя игра в гандбол.	1+III	1	

Поурочное планирование

10класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата изучения	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		**2**			
1.	Физическая культура как социальное явление - Истоки возникновения культуры как социального явления, как способ развития человека. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	1 неделя		устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека - Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье.	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		**2**			
3-4.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности и контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	2	2 неделя		побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		**2**			
5-6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность - Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки, профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	2	3 неделя		
Модуль «Лёгкая атлетика».		**16**			
7.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенностиразвития. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО.	1	4 неделя		

8.	Встречная эстафета. Низкий старт на 60-100 метров. Техника спринтерского бега - финиширование.Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 100 метров.	1			побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации
9.	Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег. Повторный бег с выше средней интенсивностью. Подготовка к выполнению нормативовкомплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	5 неделя		
10.	Бег 100 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1			создавать доверительный психологический климат во время урока
11.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с места на заданное расстояние, на дальность. Совершенствование скоростно -силовых способностей.	1	6 неделя		
12.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1			использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности
13.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) на дальность с разбега в коридор 8-10 метров. Подготовка к ГТО. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1	7 неделя		
14.	Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча.	1			
15.	Тестирование бега на 1000-2000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости.	1	8 неделя		
16.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров.	1			
17.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 100 метров. Подготовка к ГТО.	1	9 неделя		формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
18.	Бег на результат 100 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			
19-20.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование специальных тренировочных упражнений.	2	10 неделя		
21.	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Метание учебной гранаты (500-700 гр.) в коридор 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	11 неделя		
22.	Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестированиебега на 1000-2000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	1			

Модуль «Гимнастика».		**8**			
23.	Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Понятие «спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения. Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастки для занятий кондиционной тренировкой.	1	12 неделя		
24.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю) Стойка на лопатках (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) Акробатическая комбинация Совершенствование координационных способностей.	1			
25.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – упражнение на равновесие (ласточка), кувырок вперед-назад, «полушпагат». Акробатическая комбинация из разученных элементов. Совершенствование координационных способностей.	1	13 неделя		
26.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) – девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1			
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1	14 неделя		
28.	Совершенствование висов и упоров. Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату.	1			
29.	Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	15 неделя		
30.	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО.	1			
Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)		**12**			
31-32.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	2	16 неделя		проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося
33-34.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км.Развитиевыносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2	17 неделя		проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка

35-36.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО. Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2	18 неделя		организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
37-38.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	2	19 неделя		
39-40.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км.	2	20 неделя		
41-42.	Спуски в средней стойке, торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО.	2	21 неделя		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».		**6**			применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
43.	Инструктаж ТБ по баскетболу. Техническая подготовка в баскетболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	22 неделя		
44.	Тактическая подготовка в баскетболе - Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1			
45.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1	23 неделя		
46.	Развитие координационных способностей средствами игры	1			

	баскетбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.				организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную обстановку в спортзале
47.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под-щита. Учебная игра.	1	24 неделя		
48.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером - Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	1			
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		**8**			
49.	Инструктаж ТБ по волейболу. Техническая подготовка в волейболе - Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	1	25 неделя		
50-51.	Тактическая подготовка в волейболе - Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	2			
52.	Развитие скоростно-силовых способностей средствами игры волейбол - Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	26 неделя		
53.	Совершенствование техники нападающего удара - Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	27 неделя		
54.	Совершенствование техники одиночного блока - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
55-56.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой	2	28 неделя		

	нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Игра в Волейбол по основным правилам.				учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей
Модуль «Спортивные игры. Футбол».		**8**			
57-58.	Инструктаж ТБ по футболу. Техническая и тактическая подготовка в футболе - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра.	2	29 неделя		
59-60.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости средствами игры футбол - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	2	30 неделя		
61-62.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Техника судейства игры футбол.	2	31 неделя		
63-64.	Тренировочные игры по мини-футболу - Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя игра в футбол.	2	32 неделя		
Модуль «Спортивные игры. Гандбол».		**4**			
65.	Инструктаж ТБ по гандболу. Техническая и тактическая подготовка в гандболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	33 неделя		
66.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры гандбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1			
67.	Развитие координационных способностей и выносливости средствами игры гандбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные 7-и метровые броски. Учебная игра.	1	34 неделя		
68.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером - Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия (3 х 3 игрока). Учебная игра.	1			

Поурочное планирование

11класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата изучения	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		**2**			
1.	Здоровый образ жизни современного человека - Адаптация организма и здоровье человека. Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1	1 неделя		устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
2.	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой и спортом - Оказание первой помощи при травмах и ушибах, вывихах и переломах, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		**2**			
3-4.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни - Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрогимнастика «Ключ». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «ГТО» - Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	2	2 неделя		побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителем) и сверстниками (обучающимися)
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		**2**			
5-6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность - Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг».	2	3 неделя		
Модуль «Лёгкая атлетика».		**16**			
7.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Возрастные физиологические особенностиразвития. Специальные беговые упражнения. История ВФСК ГТО.	1	4 неделя		побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и
8.	Встречная эстафета. Низкий старт на 60-100 метров. Техника спринтерского бега - финиширование.Правила соревнований по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 100 метров.	1			

					самоорганизации
9.	Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени. Семенящий бег. Повторный бег с выше средней интенсивностью. Подготовка к выполнению нормативовкомплекса ГТО в беговых дисциплинах	1	5 неделя		создавать доверительный психологический климат во время урока
10.	Бег 100 метров на результат. Подготовка к ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	1			
11.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с места на заданное расстояние, на дальность. Совершенствование скоростно -силовых способностей.	1	6 неделя		использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявление человеколюбия и добросердечности
12.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	1			
13.	Метание учебной гранаты (500-700 гр.) на дальность с разбега в коридор 8-10 метров. Подготовка к ГТО. Совершенствование скоростно-силовых качеств.	1	7 неделя		
14.	Бросок набивного мяча двумя руками из - за головы, от груди, снизу из различных положений.Ловля набивного мяча.	1			
15.	Тестирование бега на 1000-2000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС. Понятие о темпе и объёме упражнения. Развитие выносливости.	1	8 неделя		формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни
16.	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий старт до 10–15 метров. Бег сускорением 30–40 метров.	1			
17.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Правила соревнований. Тестирование бегана 100 метров. Подготовка к ГТО.	1	9 неделя		
18.	Бег на результат 100 метров. Эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1			
19-20.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование специальных тренировочных упражнений.	2	10 неделя		
21.	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Специальные беговые упражнения. Метание учебной гранаты (500-700 гр.) в коридор 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	11 неделя		
22.	Развитие скоростно - силовых способностей. Тестирование прыжка в длину с места. Тестированиебега на 2000-3000 метров. Подготовка к ГТО. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	1			

Модуль «Гимнастика».		**8**			
23.	Инструктаж по ТБ на занятиях по *гимнастике.* Понятие «спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения. Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастки для занятий кондиционной тренировкой.	1	12 неделя		
24.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д) Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю) Стойка на лопатках (д) Стойка на руках с помощью. Переворот боком (ю) Акробатическая комбинация Совершенствование координационных способностей.	1			
25.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – упражнение на равновесие (ласточка), кувырок вперед-назад, «полушпагат». Акробатическая комбинация из разученных элементов. Совершенствование координационных способностей.	1	13 неделя		
26.	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) – девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1			
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.) - девушки. Упражнение на бревне. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см - юноши.	1	14 неделя		
28.	Совершенствование висов и упоров. Гимнастическая комбинация на параллельныхбрусьях, перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату.	1			
29.	Висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивание в висе и в висе лёжа. Подготовка к ГТО. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	15 неделя		
30.	Комплекс общеразвивающих упражнения с предметами. Тестирование подтягиваний и отжиманий. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. Подготовка к ГТО.	1			
Модуль «Зимние виды спорта». (Лыжная подготовка)		**12**			
31-32.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	2	16 неделя		проектировать ситуации и события, развивающие эмоционально-ценностную сферу обучающегося
33-34.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км.Развитиевыносливости. Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2	17 неделя		проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка

					организовывать для обучающихся ситуаций контроля, оценки и самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков) воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще помочь обучающимся взглянуть на учебный материал сквозь призму человеческой ценности формировать у обучающихся гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира
35-36.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО. Развитие выносливости.Контроль физической нагрузки по ЧСС.	2	18 неделя		
37-38.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	2	19 неделя		
39-40	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км.	2	20 неделя		
41-42.	Спуски в средней стойке, торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5км. Контрольный норматив в рамках комплекса ГТО.	2	21 неделя		
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».		**6**			применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
43.	Инструктаж ТБ по баскетболу. Техническая подготовка в баскетболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	22 неделя		
44.	Тактическая подготовка в баскетболе - Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра.	1			
45.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	1	23 неделя		

46.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	1			организовывать шефство мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающие обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности организовывать в рамках урока проявлений активной жизненной позиции обучающихся опираться на ценностные ориентиры и жизненный опыт обучающихся с учетом воспитательных базовых национальных ценностей (БНЦ) реализовывать на уроках мотивирующий потенциал юмора, разряжать напряженную
47.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под-щита. Учебная игра.	1	24 неделя		
48.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности - Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра.	1			
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».		**8**			
49.	Инструктаж ТБ по волейболу. Общефизическая подготовка в волейболе - Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры и судейства в волейболе.	1	25 неделя		
50.	Техническая и Тактическая подготовка в волейболе - Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	1			
51.	Развитие скоростно-силовых способностей средствами игры волейбол - Стойка и передвижение игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	26 неделя		
52.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций - Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей и выносливости средствами игры волейбол.	1	27 неделя		

					обстановку в спортзале учитывать культурные различия обучающихся, половозрастных и индивидуальных особенностей
53-54.	Совершенствование техники одиночного блока - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2			
55-56.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности - Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Тренировочные игры в волейбол по основным правилам.	2	28 неделя		
Модуль «Спортивные игры. Футбол».		**8**			
57-58.	Инструктаж ТБ по футболу. Техническая и тактическая подготовка в футболе - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Учебная игра.	2	29 неделя		
59-60.	Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и выносливости средствами игры футбол - Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.	2	30 неделя		
61-62.	Совершенствование технических действий в передаче мяча с разной скоростью, стоя на месте и в движении. Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Совершенствование техники ведение мяча, передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении. Техника судейства игры футбол.	2	31 неделя		
63-64.	Тренировочные игры по футболу и мини-футболу - Комбинации из основных элементов игры в футбол. Тактика нападения и защиты. Ведение мяча, отбор мяча. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя игра в футбол.	2	32 неделя		
Модуль «Спортивные игры. Гандбол».		**4**			
65.	Инструктаж ТБ по гандболу. Техническая и тактическая подготовка в гандболе - Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	33 неделя		
66.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры гандбол - Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и	1			

	передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.				
67.	Развитие выносливости средствами игры гандбол - Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные 7-и метровые броски. Игра вратаря. Тренировочные игры в гандбол по основным правилам.	1	34 неделя		
68.	Совершенствование технической и тактической подготовки в гандболе в условиях учебной и игровой деятельности - Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Групповые действия (3 х 4 игрока). Игра в гандбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. Двусторонняя игра в гандбол.	1			

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Рекомендации к недельному двигательному режиму учащихся 16-17 лет (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского - «Просвещение».
• Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов. – Просвещение, 2008 г.
• «Физическая культура». В.И. Лях, А.А. Зданевич - Учебник для 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха - Просвещение, 2012 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Рабочий стол
Компьютер учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка шведская - 15 шт.
2. Бревно гимнастическое – 2 шт.
3. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 шт.
4. Перекладина (пристенная) – 1шт
5. Турник съемный – 5 шт.
6. Скамейка гимнастическая - 6 шт.
7. Гимнастические маты - 12 шт.
8. Гимнастические палки - 30 шт.
9. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
10. Козёл гимнастический - 3 шт.
11. Конь гимнастический – 1 шт.
12. Сетка для переноса мячей - 1 шт.
13. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой - 2 шт.
14. Сетка волейбольная - 1 шт.
15. Мяч (теннисный) - 15 шт.
16. Мячи набивные – 6 шт.
17. Мячи баскетбольные - 20 шт.
18. Мячи волейбольные - 15 шт.
19. Мячи футбольные - 15 шт.
20. Лыжи - 30 шт.
21. Гранаты 500 гр,700 гр - 8 шт.
22. Аптечка медицинская - 2 шт.
23. Спортивный зал – (игровой).
24. Спортивная площадка – (игровая).
25. Игровая коробка – (зимняя)