

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено на заседании  
кафедры трудового, физического  
и эстетического образования и  
воспитания

Протокол  
от 31.08.2023 г. №1

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_  
Н.В.Просвирякова

Согласовано с заместителем  
директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Е.В. Григорьева

Утверждено приказом  
№94-О от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Уровень образование	Среднее общее образование
Предмет	Физическая культура
Класс	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (в ред.от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»).
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
- Федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура» (для 10-11 классов образовательных организаций).
- Основной образовательной программы среднего (полного) общего образования МАОУ СОШ №9.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства - просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».
- Рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по среднему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)
- Учебного плана МАОУ СОШ №9 на текущий учебный год.

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 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 лично 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.

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 68 часов (2 часа в неделю). Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №9 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 11 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

#### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

#### *Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

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

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, 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 повышенной 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 непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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 СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

### 4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

#### **5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

#### **6) трудового воспитания:**

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

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

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

#### **7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

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

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

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

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

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

**При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Контроль усвоения практической части.**

«Отлично», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«Хорошо», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«Удовлетворительно», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«Неудовлетворительно» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения, либо не выполнено.

**Контроль усвоения теоретической части.**

«Отлично», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«Хорошо», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;  
 «Удовлетворительно», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;  
 «Неудовлетворительно» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

**Критерии оценивания деятельности, обучающихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

**Контрольно – измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
			17						
		Бег 60 м, с	16	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2

			17						
		Бег 100 м, с	16	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
			17						
<b>2</b>	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3x10 м, с	16	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
			17						
<b>3</b>	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см.	16	192	213	235	157	173	188
			17						
<b>4</b>	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17						
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	+6	+8	+13	+7	+9	+16
			17						
<b>6</b>	<b>Силовые</b>	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки)	16	8	12	15	10	14	20
			17						
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	16	25	32	43	8	12	17
			17						
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	16	35	41	51	32	37	45
			17						

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО» См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Количество часов	Основные виды деятельности	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	В процессе уроков	Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Адаптация организма и здоровье человека»: — распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам; — анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151877/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151877/</a>

			<p>и т. п.); — обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Здоровый образ жизни современного человека»: — выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора: 1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. 5) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма. 6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека; — подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии; — обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Мини-исследование (использование материала учебника и Интернета). Тема «Определение индивидуального расхода энергии»: — разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; — рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; — рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объема двигательной активности.</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета; выступления по теме). Тема «Физическая культура и профессиональная деятельность человека»: — знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; — обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; — рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе с использованием материала учебника и Интернета). Тема «Физическая культура и продолжительность жизни человека»: — распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии: 1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды. 2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека. 3) Измерения биологического возраста в процессе организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; — анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым</p>	
--	--	---	--

			вопросам; — делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.	
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	В процессе уроков	<p>Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом»: — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Тема «Оказание первой помощи при ушибах»: — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга; — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела; — участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/</a></p> <p><a href="https://clck.ru/Enkqb">https://clck.ru/Enkqb</a></p>

			<p>использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при вывихах и переломах»: — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета): — участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; использование материала учебника и Интернета, видеороликов и дополнительных литературных источников). Тема «Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах»: — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; — распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп</p>	
--	--	--	--	--

			разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; — участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения	
Итого по разделу				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	В процессе уроков	<p>Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни»: — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами; — тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками; — знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности; — проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов; — знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; — разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику</p>	<p><a href="https://infourok.ru/so-vremennie-metodi-vedeniya-zdorovogo-obraza-zhizni-3842606.html">https://infourok.ru/so-vremennie-metodi-vedeniya-zdorovogo-obraza-zhizni-3842606.html</a></p> <p><a href="https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/zozh">https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/zozh</a></p>

			<p>выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают;</p> <p>— знакомятся с основами синхροгимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают упражнения синхροгимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют комплекс синхροгимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой»: — знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и проведение банных процедур»: — знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни; — делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению; — знакомятся с</p>	
--	--	--	---	--

			<p>правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению; — анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность.</p>	
2.2	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Учебное занятие с практической направленностью (информация учителя; фиксированные выступления учащихся, использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»: — знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); — знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания; — знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты; — составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания; — обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО; — демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец индивидуальной формы проекта, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование физической подготовки с</p>	<p><a href="https://clck.ru/35kZhv">https://clck.ru/35kZhv</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/materialy-k-uroku-po-teme-samostoiatelnaia-podgoto.html">https://multiurok.ru/files/materialy-k-uroku-po-teme-samostoiatelnaia-podgoto.html</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/</a></p>

			<p>направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО»: — определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям; — знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массажа; — обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок; — проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры; — подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации тренировочных занятий в годичном цикле; — проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок; — демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p>	
Итого по разделу				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	<p>Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»: — разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a></p>

		<p>подбирают для них индивидуальную дозировку; — объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для снижения массы тела»: — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; — знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; — разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; — разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики целлюлита»: — знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики; — разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)»: — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют</p>	<p><a href="https://clck.ru/35kxhB">https://clck.ru/35kxhB</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-silovaya-gimnastika-3263305.html">https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-silovaya-gimnastika-3263305.html</a></p>
--	--	---	--

			его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой. Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)»: — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.	<a href="https://clck.ru/35ki7T">https://clck.ru/35ki7T</a>
Итого по разделу				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3	<p>Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> </ul>	<p>РЭШ 11 класс (35-53)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a></p>

			- соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	<p>Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>- соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<p>РЭШ 11 класс (17-34)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>   <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a></p>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	<p>Практические занятия (использование материала учебника, видео фрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;</li> <li>- соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях</li> </ul>	<p>РЭШ 11 класс (1-16)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a></p>
	Модуль «Гимнастика»	6	<p>Изучают и анализируют образцы техники выполнения упражнений, выделяют фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники;</li> </ul>	<p>РЭШ 10 класс (18-48)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a></p>

			<ul style="list-style-type: none"><li>- контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах);</li><li>- совершенствуют упражнения на 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).</li><li>- совершенствуют упражнения на 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.</li><li>- совершенствуют упражнения на 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</li></ul>	
--	--	--	---	--

			<p>изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной 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).</p> <p>- совершенствуют упражнения на 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.</p>	
	Модуль «Легкая атлетика»	8	<p>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях:</p> <p>- рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений (бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием»);</p> <p>- контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p>РЭШ 10 класс (1-17)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a></p>

			<p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча);</li> <li>- контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</li> </ul>	<a href="http://subject/lesson/3421/start/">subject/lesson/3421/start/</a>
Итого по разделу		37		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2	<p>Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техника самостраховки в атлетических единоборствах»: — знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств; — рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении; — знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки; — разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки; — разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их</p>	<p><a href="https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-10/uchebnik-1381/tema-103607">https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-10/uchebnik-1381/tema-103607</a></p> <p><a href="https://multiurok.ru/files/urok-fizicheskoi-kultury-atleticheskie-edinoborstv.html">https://multiurok.ru/files/urok-fizicheskoi-kultury-atleticheskie-edinoborstv.html</a></p>

		<p>устранения; — разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета).</p> <p>Тема «Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах»: — рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении; — разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса на спине одежды, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета).</p> <p>Тема «Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах»: — знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки; — наблюдают за выполнением</p>	
--	--	---	--

			<p>броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения; — подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку; — совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра; — наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения; — подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения;</p> <p>— разучивают в парах технику задней подножки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки; — совершенствуют технику выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра; — наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения; — подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения; — разучивают в парах</p>	
--	--	--	--	--

			<p>технику задней подсечки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом; — совершенствуют технику выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнёра. Практические занятия (образец учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета).</p> <p>Тема «Защитные действия от удара кулаком в голову»: — знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы; — разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову; — совершенствуют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову с последующим удержанием партнёра</p>	
3.2	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	10	<p>- рассматривают и уточняют образцы техники равномерного бега 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.</p> <p>- контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/</a></p>
Итого по разделу		12		

**Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»**

4.1	Спортивная подготовка	В процес се уроков	<p>Учебно-тренировочные занятия (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Виды спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.</p>	<p>Нормативы 16-17 лет  <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf</a></p>
4.2	Базовая физическая подготовка	19	<p>Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО</p>	<p>РЭШ 18  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>  РЭШ 19  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/</a>  РЭШ 22  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/</a>  РЭШ 24  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/</a></p>

				РЭШ 26 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/</a>
<b>Итого</b>		19		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Сроки	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1	1 неделя сентября	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Адаптация организма и здоровье человека. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.  Усвоение системы знаний по адаптации организма и здоровью человека.
2	1 неделя сентября	Здоровый образ жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.  Формирование знаний по здоровому образу жизни современного человека. Владение приемами

				самореализации, личное и жизненное самоопределение.
3	2 неделя сентября	<p>Определение индивидуального расхода энергии. Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров.</p> <p><i>Потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, для повышения работоспособности и укрепления здоровья.</i></p>	1	<p>Формирование знаний по определению индивидуального расхода энергии. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Владение приемами самореализации, личное и жизненное самоопределение.</p>
4	2 неделя сентября	<p>Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 метров.</p>	1	<p>Формирование знаний по физической культуре и профессиональной деятельности человека. Владение приемами самореализации, личное и жизненное самоопределение.</p>
5	3 неделя сентября	<p>Физическая культура и продолжительность жизни человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 метров. <i>Дисциплинированность на уроках физической культуры.</i></p>	1	<p>Формирование знаний по физической культуре и продолжительности жизни человека. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.</p>
6	3 неделя сентября	<p>Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Техническая</p>	1	<p>Формирование знаний по профилактике травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Владение приемами личностного самовыражения и</p>

		подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.		саморазвития, умение контролировать физическое состояние организма.
7	4 неделя сентября	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. <i>Формирование личностных качеств, содействие развитию психических процессов.</i>	1	Формирование знаний по оказанию первой помощи при травмах и ушибах. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
8	4 неделя сентября	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 - 3000 метров. <i>Настойчивость и упорство в беге на длинные дистанции.</i>	1	Формирование знаний по оказанию первой помощи при вывихах и переломах. Умение оценить физическую подготовленность по простым тестам и результатам самоконтроля.
9	1 неделя октября	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 метров.	1	Умение оказывать первую помощь при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими.
10	1 неделя октября	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <i>Взаимопроверка при выполнении контрольного испытания.</i>	1	Умение планировать оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

11	2 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
12	2 неделя октября	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
13	3 неделя октября	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. <i>Взаимопроверка при выполнении контрольного испытания.</i>	1	Освоение знаний по релаксации в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
14	3 неделя октября	Прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1	Формирование знаний по дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
15	4 неделя октября	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Синхροгимнастика «Ключ».	1	Формирование знаний по Синхροгимнастике «Ключ». Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
16	4 неделя октября	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

17	1 неделя ноября	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение и совершенствование строевых упражнений.	1	Умение оценивать текущее состояние организма с помощью субъективных и объективных показателей.
18	1 неделя ноября	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). <i>Работа в парах.</i>	1	Умение организовывать и планировать занятия по повышению подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Умение организовать работу в парах.
19	2 неделя ноября	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Массаж как форма оздоровительной физической культуры. <i>Работа в парах.</i>	1	Освоение основ массажа как формы оздоровительной физической культуры. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение организовать работу в парах.
20	2 неделя ноября	Освоение и совершенствование висов и упоров. Банные процедуры.	1	Формирование знаний по банным процедурам. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
21	3 неделя ноября	Освоение и совершенствование техники опорного прыжка. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	Умения применять упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
22	3 неделя ноября	Освоение и совершенствование техники опорного прыжка. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Умения применять упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита.

23	4 неделя ноября	Техника безопасности на занятиях волейболом. Техническая подготовка в волейболе. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
24	4 неделя ноября	Тактическая подготовка в волейболе.	1	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.
25	1 неделя декабря	Общефизическая подготовка в волейболе. <i>Сотрудничество со сверстниками.</i>	1	Умение сотрудничать со сверстниками.
26	1 неделя декабря	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
27	2 неделя декабря	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
28	2 неделя декабря	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
29	3 неделя декабря	Развитие выносливости средствами игры волейбол. <i>Работа в команде.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение работать в команде.
30	3 неделя декабря	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.

		<i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>		
31	4 неделя декабря	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
32	4 неделя декабря	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу. Судейство соревнований.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
33	2 неделя января	Техника безопасности на лыжной подготовке. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
34	2 неделя января	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
35	3 неделя января	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и субмаксимальной интенсивности.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
36	3 неделя января	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.

37	4 неделя января	Развитие силовых способностей. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом. Упражнения в «транспортировке». <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1	Умение организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
38	4 неделя января	Развитие силовых способностей. Скоростной подъём «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
39	5 неделя января	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
40	1 неделя февраля	Развитие координации. Проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
41	2 неделя февраля	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям лыжной подготовкой.
42	2 неделя февраля	Развитие выносливости. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.	1	Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
43	3 неделя февраля	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техническая подготовка в баскетболе.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

44	3 неделя февраля	Тактическая подготовка в баскетболе. <i>Культуры поведения и общения во время игры.</i>	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Умение общаться во время игры.
45	4 неделя февраля	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
46	4 неделя февраля	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
47	5 неделя февраля	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
48	1 неделя марта	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
49	1 неделя марта	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
50	2 неделя марта	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
51	2 неделя марта	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Судейство соревнований. <i>Самостоятельность и инициатива во время игры.</i>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение судить игру в баскетбол. Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
52	3 неделя марта	Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и

				соревновательной деятельности. Умение судить игру в баскетбол.
53	3 неделя марта	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
54	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 метров.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
55	1 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
56	2 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
57	2 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. <i>Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.</i>	1	Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.

58	3 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
59	3 неделя апреля	Бег на короткие дистанции. Бег 30 метров. <i>Роль морально-волевых качеств в спорте.</i>	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, и роли морально-волевых качеств в спорте.
60	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 метров.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
61	4 неделя апреля	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 метров. <i>Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</i>	1	Усвоение системы знаний о требованиях к технике безопасности и бережному отношению к природе.
62	1 неделя мая	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
63	1 неделя мая	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. <i>Формирование собственной культуры здоровья.</i>	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о формировании собственной культуры здоровья.
64	2 неделя мая	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Техника стоек и	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для собственной защиты.

		захватов в атлетических единоборствах. Развитие силовых способностей.		
65	2 неделя мая	Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах. Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для собственной защиты.
66	3 неделя мая	Техника безопасности на занятиях футболом. Техническая подготовка в футболе. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	1	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
67	3 неделя мая	Тактическая подготовка в футболе. Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
68	4 неделя мая	Развитие выносливости средствами игры футбол. Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол. <i>Самообладание и умение управлять своими эмоциями.</i>	1	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение управлять своими эмоциями. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	
--	--	----	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2016

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2016
3. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы 2014г
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М. 2012г.
6. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. ин-тов по специальности «Физическое воспитание», Просвещение, 2018г.
7. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана. М. 2018г.
8. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы для учителей общеобразовательных учреждений, Просвещение, 2012г.
9. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендованная Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» (разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры Барановой О. А. Гладышева Д. В. Кирьяковой И. И., - Рязань – 2013

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Сайт инфоуроков <https://infourok.ru/>

Сайт мультиуроков <https://multiurok.ru/>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка.

Козел гимнастический, фишки, Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные. Палка гимнастическая.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Гимнастический подкидной мостик. Кегли. Обруч пластиковый детский. Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей. Планка для прыжков в высоту. Стойка для прыжков в высоту. Рулетка измерительная (10 м)

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.