

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе  
среднего общего образования,  
утверждённой приказом директора  
МАОУ-Гимназия № 45,  
Приказ № 108/2-д от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**г. Екатеринбург, 2023 год**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

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

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

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

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

#### ***Общая физическая подготовка.***

***Развитие силовых способностей.*** Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях,

перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги

зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными 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»*

«Основы знаний» предусматривают ознакомление обучающихся с разделом рабочей программы «Конькобежный спорт» по обучению простому катанию на коньках, с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности. Формирование у обучающихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду. Преодоление «чувства страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; сохранение равновесия и правильного положения тела; параллельная постановка коньков; приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; отталкивание коньком и скольжение на другом; поочередное отталкивание то одним коньком, то другим.

*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**

### **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;

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

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

#### **5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

#### **б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

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

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

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;  
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Бег на средние дистанции	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5	Составление планов для самостоятельных занятий	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Бег на длинные дистанции	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9	Прыжки в длину с мкста	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			<p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>	
11	Повороты с мячом на месте	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Передача мяча одной рукой снизу	1	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			<p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>	
18	Акробатические комбинации	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Акробатические комбинации	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Упражнения для профилактики утомления	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

		<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>	
--	--	---	--

			Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Прямой нападающий удар	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Тактические действия в защите	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Тактические действия в нападении	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	<p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Правила поведения на льду;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

36	Имитационные упражнения	1	Приемы и техника падения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1	Упражнения с предметами и без предметов	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	Посадка, произвольный разбег, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры  Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры  Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Ведение мяча	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Передача мяча	1	Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Ведение дневника физкультурника	1	Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения,	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Приемы и броски мяча на месте	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Приемы и броски мяча в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



48	Приёмы и броски мяча после ведения	1	анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Приёмы и броски мяча после ведения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Приёмы и передачи в движении	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Приёмы и передачи в движении	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Удары	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Блокировка	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Остановки и удары по мячу в движении	1	<p>Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
67	Правила игры в мини-футбол	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
68	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		



## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Бег на короткие дистанции	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Бег на средние дистанции	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5	Составление планов для самостоятельных занятий	1	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Бег на длинные дистанции	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9	Прыжки в длину с мкста	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			<p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>	
11	Повороты с мячом на месте	1	<p>Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Передача мяча одной рукой снизу	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	<p>Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18	Акробатические комбинации	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Акробатические комбинации	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Упражнения для профилактики утомления	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных</p>	
--	--	--	--	--



			<p>брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	
28	Прямой нападающий удар	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Тактические действия в защите	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Тактические действия в нападении	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	<p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Правила поведения на льду;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	Приемы и техника падения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	обучать технике оттачивания по прямой;	1	Упражнения с предметами и без предметов	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание оттачивания со скольжением на одном коньке.	1	Посадка, произвольный разбег, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжение по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Ведение мяча	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Передача мяча	1	Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Ведение дневника физкультурника	1	Описывать технику ловли мяча после отскока от	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Приемы и броски мяча на месте	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

46	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Приемы и броски мяча в прыжке	1	в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Приемы и броски мяча после ведения	1	после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Приемы и броски мяча после ведения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Приёмы и передачи в движении	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Приёмы и передачи в движении	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

56	Удары	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Блокировка	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.  Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов ступеней ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье		Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Остановки и удары по мячу в движении	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Правила игры в мини-футбол	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		









**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482812

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 14.11.2023 по 13.11.2024