Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»

(приложение к ООП СОО)

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» соответствует ФГОС СОО, федеральной образовательной программе среднего общего образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, 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, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «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 висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки

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

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха

в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (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 учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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".

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Разделы программы соответствуют рекомендованным Институтом стратегии развития образования по Федеральным образовательным программам ООО, но распределены по годам обучения в соответствии с утвержденным на методическом совещании учителей УМК

№ п/п	***Вид программного материала***	***11 класс***
I	**Знания о физической культуре**	**10**
II	**Способы самостоятельной двигательной деятельности**	**8**
III	**Физическое совершенствование**	
3.1	***Физкультурно-оздоровительная деятельность***	***6***
3.2	***Спортивно-оздоровительная деятельность***	
	Модуль «Лёгкая атлетика».	*12*
	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»	*10*
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол»	*12*
	Модуль «Спортивные игры. Футбол»	*10*
	Модуль «Атлетические единоборства»	*12*
3.3	***Модуль «Спортивная и физическая подготовка»***	*34*
	Спортивная подготовка	*16*
	Базовая физическая подготовка	*18*
	Итого:	***102***

№ п/п	***Вид программного материала***	***10 класс***
Раздел 1.	**Знания о физической культуре**	**4**
1.1	Физическая культура как социальное явление	2
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2
Раздел 2.	**Способы самостоятельной двигательной деятельности**	***5***
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	*34*
Раздел 1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Раздел 2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	*3*
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	*10*
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	*10*
2.4	Модуль «Гимнастика»	*6*
2.5	Модуль «Зимние виды спорта»	*5*
Раздел 3.	**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**	
3.1	Модуль «Легкая атлетика»	*12*
Раздел 4.	**Модуль «Спортивная и физическая подготовка»**	
4.1	Спортивная подготовка	*4*
4.2	Базовая физическая подготовка	*5*
	Итого:	***68***

Утверждаю:	Согласовано:	Рассмотрено:
	Зам. директора	на заседании МО
_____Л.В.Баранова	_____В.Г. Топунова	_____А.И. Дружинина
«____»_____2026 г.	«__»_____2026 г.	«____»_____2026 г.

Тематическое планирование 10 класс 2026/2027 учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель: _____

№ п/п	Дата проведения		Тип занятия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: «**Знания о физической культуре»** Физическая культура как социальное явление					**1**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Здоровый образ жизни современного человека	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».*					**6**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
2/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции.	1	
3/2			ПР	Бег на длинные дистанции	1	
4/3			ПР	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1	
5/4			ПР	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.	1	
6/5			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»***	2	
7/6			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»***		
Раздел программы: **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** Спортивная подготовка					2	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
8/1			ПР	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с	1	

				использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		
9/2			СН	***Тестирование уровня физической подготовленности***	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*					**10**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
10/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Техническая подготовка в баскетболе	1	
11/2			ПР	Тактическая подготовка в баскетболе	1	
12/3			ПР	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	
13/4			ПР	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
14/5			ПР	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	
15/6			ПР	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	
16/7			ПР	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	
17/8			ПР	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	
18/9			ПР	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
19/10			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** Тренировочные игры по баскетболу	1	
Раздел программы: «**Знания о физической культуре»** Физическая культура как социальное явление					**1**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
20/1			ПР	Адаптация организма и здоровье человека	1	
Раздел программы**. Способы самостоятельной двигательной деятельности.** Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга					**3**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
21/1			ПР	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	
22/2			ПР	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	
23/3			ПР	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»*					**6**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru

24/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на уроках гимнастики. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах.	1	
25/2			ПР	Акробатические упражнения. Развитие гибкости и силовых способностей.	1	
26/3			ПР	Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.	2	
27/4			ПР	Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.		
28/5			ПР	Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий (с ранее изученными элементами).	1	
29/6			У	*Контрольные упражнения к модулю «**Гимнастика**»*		
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. Физкультурно-оздоровительная деятельность					**4**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
30/1			ПР	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	
31/2			ПР	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1	
32/3			ПР	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
33/4			ПР	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	
Раздел программы: «**Знания о физической культуре»** Физическая культура как средство укрепления здоровья человека					**2**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
34/1			ПР	Определение индивидуального расхода энергии	1	
35/2			ПР	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта»*					**5**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
36/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	
37/2			ПР	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции.	1	
38/3			ПР	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором».	1	

39/4			ПР	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой. Способы преодоления препятствий.	1	
40/5			ПР	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*					**10**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
41/1			ПР	Техническая подготовка в волейболе	1	
42/2			ПР	Тактическая подготовка в волейболе	1	
43/3			ПР	Общая физическая подготовка в волейболе	1	
44/4			ПР	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	
45/5			ПР	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	
46/6			ПР	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	
47/7			ПР	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	
48/8			ПР	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	
49/9			ПР	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	
50/10			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Спортивные игры. Волейбол»*** Тренировочные игры по волейболу	1	
Раздел программы: **«Способы самостоятельной двигательной деятельности»** Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга					**2**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
51/1			ПР	Объективные и субъективные признаки утомления	1	
52/2			ПР	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** Базовая физическая подготовка					**4**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
53/1			ПР	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	
54/2			ПР	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	
55/3			ПР	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		

				(девушки)		
56/4			ПР	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.		
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»*					**2**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
57/1			ПР	*Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.*	2	
58/2			Т	***Тестирование уровня физической подготовленности***	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».*					**6**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
59/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на занятиях лёгкой атлетикой. Техническая подготовка в беговых упражнениях.	1	
60/2			ПР	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях. Прыжки в высоту	2	
61/3			ПР	Техническая подготовка в прыжковых упражнениях. Прыжки в высоту		
62/4			ПР	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.	1	
63/1			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»***	2	
64/2			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»***		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** Базовая физическая подготовка					**1**	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
65/1			ПР	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». *Спортивно-оздоровительная деятельность* Модуль «Спортивные игры». Футбол					3	https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru
66/1				Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в	1	

				условиях учебной и игровой деятельности		
67/2				Развитие выносливости координационных способностей средствами игры футбол	1	
68/3				Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	

Утверждаю:
_____Л.В.Баранова
«____»_____2026 г.

Согласовано:
Зам. директора
_____В.Г. Топунова
«__»_____2026 г.

Рассмотрено:
на заседании МО
_____А.А. Дружинина
«____»_____2026 г.

Тематическое планирование 11 класс 202_/202_ учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель: _____

№ п/п	Дата проведения		Тип занятия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
Раздел программы: **Знания о физической культуре**						https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. 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. Подвижные игры.	1	
2/2			ПР	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Подвижные игры.	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».*					**8**	https://resh.edu.ru
3/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на занятиях лёгкой атлетикой. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.	1	
4/2			ПР	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Комплекс силовых упражнений по методу круговой тренировки. Подвижные и спортивные игры.	1	
5/3			ПР	Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Подвижные и спортивные игры.	1	
6/4			ПР	Техническая подготовка в беговых упражнениях и в метаниях: бег на короткие дистанции, метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Национальная	2	

				спортивная игра «Лапта».		
7/5			ПР	Техническая подготовка в беговых упражнениях и в метаниях: бег на короткие дистанции, метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Национальная спортивная игра «Лапта».		
8/6			ПР	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	1	
9/7			ПР	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	1	
10/8			ПР	Развитие скоростных способностей. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Национальная спортивная игра «Лапта».	1	
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					**3**	https://resh.edu.ru
11/1			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»*** Подвижные и спортивные игры	2	
12/2			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»*** Подвижные и спортивные игры		
13/3			ПР	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Базовая физическая подготовка*					1	
14/1			Т	*Тестирование уровня физической подготовленности.* Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: **Способы самостоятельной двигательной деятельности**					**1**	
15/1			ПР	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ").	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».*					**10**	https://resh.edu.ru

16/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на уроках по спортивным играм. Совершенствование основных технических приемов (стойки, передвижения, ведение мяча). Подвижные и спортивные игры	1	
17/2			ПР	Совершенствование основных технических приемов (стойки, передвижения, ведение и броски мяча). Подвижные и спортивные игры	1	
18/3			ПР	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Подвижные и спортивные игры	2	
19/4			ПР	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Подвижные и спортивные игры		
20/5			ПР	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Подвижные и спортивные игры	2	
21/6			ПР	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Подвижные и спортивные игры		
22/7			ПР	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Подвижные и спортивные игры	2	
23/8			ПР	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Подвижные и спортивные игры		
24/9			ПР	Технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. Подвижные и спортивные игры	2	
25/10			ПР	Технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. Подвижные и спортивные игры		
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					**4**	https://resh.edu.ru
26/1			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** Подвижные и спортивные игры	2	
27/2			У	*Контрольные упражнения к модулю*		

				«Спортивные игры. Баскетбол» Подвижные и спортивные игры		
28\3			ПР	Жесты судей в баскетболе. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	
29/4			ПР	Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.	1	
Раздел программы: **Знания о физической культуре**					**2**	https://resh.edu.ru
30/1			ПР	Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1	
31|2			ПР	Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: **Способы самостоятельной двигательной деятельности**					**2**	https://resh.edu.ru
32/1			ПР	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности.	1	
33/2			ПР	Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*					**2**	https://resh.edu.ru
34/1			ПР	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.	2	
35/2			ПР	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.		
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. Модуль "Спортивная и физическая подготовка". *Базовая физическая подготовка. Модуль "Гимнастика".*					**6**	https://resh.edu.ru
36/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Развитие гибкости. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры	1	
37/2			ПР	Акробатические упражнения. Развитие гибкости: упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие силовых способностей: упражнения в висах и упорах. Подвижные и спортивные игры	1	
38/3			ПР	Развитие силовых способностей. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом	2	

				технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках, равновесии. Подвижные и спортивные игры		
39/4			ПР	Развитие силовых способностей: элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"). Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках, равновесии. Подвижные и спортивные игры.		
40/5			ПР	Развитие координации движений. Развитие выносливости. Прохождение усложненной полосы препятствий (с ранее изученными элементами). Подвижные и спортивные игры.	2	
41/6			ПР	Развитие координации движений. Развитие выносливости. Прохождение усложненной полосы препятствий (с ранее изученными элементами). Подвижные и спортивные игры.		
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					**2**	https://resh.edu.ru
42/1			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Гимнастика»*** Подвижные и спортивные игры	1	
43/2			ПР	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной двигательной деятельности					**1**	https://resh.edu.ru
44/1			ПР	Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	1	
Раздел программы: **Знания о физической культуре**					**2**	
45/1			ПР	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	1	
46/2			ПР	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	1	
Раздел программы: **Способы самостоятельной двигательной деятельности**					**2**	
47/1			ПР	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа	2	
48/2			ПР	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа		
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. Модуль "Спортивная и физическая подготовка". *Базовая физическая подготовка. Модуль «Зимние*					**10**	https://resh.edu.ru

виды спорта»						
49/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на занятиях лыжной подготовкой Техническая подготовка в передвижении ранее изученными лыжными ходами по учебной дистанции. Подвижные и спортивные игры	1	
50/2				Техническая подготовка в передвижении ранее изученными лыжными ходами по учебной дистанции. Подвижные и спортивные игры	1	
51/3			ПР	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности.	1	
52/4			ПР	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.	1	
53/5			ПР	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах с соревновательной скоростью.	1	
54/6			ПР	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".	2	
55/7			ПР	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".		
56/8			ПР	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов. Подвижные игры, эстафетный бег.	2	
57/9			ПР	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов. Подвижные игры, эстафетный бег.		
58/10			ПР	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и субмаксимальной интенсивности.	1	
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					**1**	https://resh.edu.ru
59/1			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Зимние виды спорта»*** Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*					**2**	https://resh.edu.ru
60/1			ПР	Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	2	
61/2			ПР	Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической		

				культуры: цель, задачи, формы организации		
Рааздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».*					**12**	https://resh.edu.ru
62/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на уроках по спортивным играм. Техническая подготовка: приёмы и передачи на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
63/2			ПР	Техническая подготовка: приёмы и передачи на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
64/3			ПР	Совершенствование основных технических приемов (стойки, передачи, приём мяча). Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	1	
65/4			ПР	Техническая подготовка: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	3	
66/5			ПР	Техническая подготовка: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
67/6			ПР	Техническая подготовка: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
68/7			ПР	Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	3	
69/8			ПР	Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
70/9			ПР	Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
71/10			ПР	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	3	
72/11			ПР	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		

73/12			ПР	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					**3**	https://resh.edu.ru
74/1			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Спортивные игры. Волейбол»*** Подвижные и спортивные игры	2	
75/2			У	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Спортивные игры. Волейбол»*** Подвижные и спортивные игры		
76/3			ПР	Правила игры и жесты судей. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса "Готов к труду и обороне" с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры	1	
Раздел программы: **Способы самостоятельной двигательной деятельности**					**2**	
77/1			ПР	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	1	
78/2			ПР	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	1	
Раздел программы: **Знания о физической культуре**					**2**	https://resh.edu.ru
79/1			ПР	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	2	
80/2			ПР	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой		
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Футбол»*					**10**	https://resh.edu.ru
81/1			ПР	Инструктаж по ОТ и ПБ на уроках по спортивным играм. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Подвижные и спортивные игры	1	
82/2			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Подвижные и спортивные игры	1	
83/3			ПР	Техническая подготовка: остановки и удары по	2	

				мячу с места и в движении. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов. Подвижные и спортивные игры		
84/4			ПР	Техническая подготовка: остановки и удары по мячу с места и в движении. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов. Подвижные и спортивные игры		
85/5			ПР	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Подвижные и спортивные игры	3	
86/6			ПР	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Подвижные и спортивные игры		
87/7			ПР	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Подвижные и спортивные игры		
88/8			ПР	Повторение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	3	
89/9			ПР	Повторение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		
90/10			ПР	Повторение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.		
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					1	
91/1			ПР	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: «**Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Базовая физическая подготовка*					1	
92/1			Т	*Тестирование уровня физической подготовленности.* Подвижные и спортивные игры	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Спортивно-*					**4**	https://resh.edu.ru

оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».						
93/1			ПР	Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.	1	
94/2			ПР	Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Комплексы упражнений с набивными мячами.	1	
95/3			ПР	Техническая подготовка в беговых упражнениях и в метаниях. Развитие силовых способностей. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	
96/4			ПР	Развитие скоростных способностей. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»** *Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Спортивная подготовка.*					**2**	https://resh.edu.ru
97/1			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»*** Подвижные и спортивные игры	2	
98/2			СН	*Контрольные упражнения к модулю* ***«Лёгкая атлетика»*** Подвижные и спортивные игры		
Раздел программы: Знания о физической культуре						
99/1			ПР	Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Подвижные и спортивные игры		
100/2			ПР	Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. Подвижные и спортивные игры		
Раздел программы: **«Физическое совершенствование»**. *Физкультурно-оздоровительная деятельность*					2	
101/1			ПР	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	2	
102/2			ПР	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой		

Приложение 1

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400;
4. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809;
5. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309;
6. Основы государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 08 мая 2024 г. № 314;
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» № 1678;
8. Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» № 413;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05. 2023 г. «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» № 371;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 мая 2024 г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» № 704;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.10.2025 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"№ 729;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 10.11.2025 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования"№ 808;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.06.2026 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных

пособий» № 436;

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.03. 2026 г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 г. № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий» № 203;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.25 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» № 551;
16. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 115;
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 06 ноября 2024 г. «Об утверждении перечня документов, подготовка которых осуществляется педагогическими работниками при реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования» № 779;
18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 ноября 2024 г. «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций» № 838;
19. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24);
20. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...");
21. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения;
22. Письмо ГБУ ДПО «Челябинский институт развития образования» от 29 апреля 2025 г. «О направлении методических комментариев об изменениях в основные

общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1468;

23. Письмо ГБУ ДПО «Челябинский институт развития образования» от 02.03.2026г. «О направлении методических комментариев об изменениях в основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования с 01 сентября 2026 года» № 546;
24. Письмо ГБУ ДПО «Челябинский институт развития образования» от 10.04.2026г. «О направлении методических комментариев об изменениях в основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования с 01 сентября 2026 года» № 1076;

Приложение 2

Учебно-методическое обеспечение учебного предмета
***«Физическая культура»* на 2026/2027 учебный год**

Класс	**Учебник**	**Методическое и дидактическое обеспечение**
10 - 11	Лях, В. И**.** Физическая культура. 10–11 классы: базовый уровень: учебник / В. И. Лях. — 4-е изд. — Москва: Просвещение, 2026	Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — Москва: Просвещение, 2021

Программно-методический комплекс по физической культуре соответствует требованиям Федеральной общеобразовательной программе среднего общего образования, входит в федеральный перечень учебников и учебных пособий на 2026/2027 учебный год и обеспечивает реализацию рабочей программы.

Приложение 3

Характеристика оценочных материалов

Планирование контроля и оценки знаний учащихся на 2026/2027 учебный год

10-11 класс

Формы контроля	1 полугодие		2 полугодие		год	
	10 класс (кол-во)	11класс (кол-во)	10 класс (кол-во)	11класс (кол-во)	10 класс (кол-во)	11
Тестирование	1	1	1	1	2	2
Контрольное упражнение	5	5	4	4	9	9

В ходе изучения курса физическая культура 10-11 класса предусмотрено тестирование физических качеств или контрольная работа (ОВЗ) и выполнение контрольных упражнений.

Источники оценочных материалов

Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». – Режим доступа: ipk74.ru/priority/metodicheskie-rekomendatsii-ob-organizatsii-tekushchego-kontrolya-uspevaemosti-i-promezhutochnoy-att//

Представленные в рабочей программе оценочные материалы соответствуют требованиям ФГОС и входят в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации программы по физической культуре основного общего образования.

Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 10-11 классов по учебному предмету «Физическая культура»

раздел «Физическое совершенствование» *Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт».*

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела физическое совершенствование.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Тестовые упражнения

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

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

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

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

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

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

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 60 и 100 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 100 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 100 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать
хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания
любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

с согнутыми ногами за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 2000 м, 3000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 3000 м, 5000 м

Оборудование. Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 3 х 10 м

Оборудование. Площадка с разметкой 10 м от одной линии до другой. Секундомер.

Описание теста. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Результат. Время челночного бега 3 х 10 м с точностью до десятой.

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Оборудование. Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

Оборудование. Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
-нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование. Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Приложение 4

Реализация рабочей программы учебного предмета для обучающих с ограниченными возможностями здоровья

Положение об аттестации

учащихся с ОВЗ, часто болеющих, обучающихся на дому, не имеющие возможности, по тем или иным причинам выполнять учебные задания на уроке физической культуры

В компетенцию образовательного учреждения входит осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся образовательного учреждения. Принятый Стандарт предлагает систему оценивания в классе, **построенный на следующих основаниях:**

1) оценивание является **постоянным процессом**, естественным образом, интегрированным в образовательную практику;

2) оценивание может быть только **критериальным**. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям и направленные на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к спец. медицинской группе, ОВЗ, часто болеющие и обучающиеся на дому обязаны получить в текущем контроле за учебную четверть три оценки, дающие право на аттестацию по предмету.

Перечень видов и форм учебных работ, не относящихся к двигательной деятельности, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. В их число входит:

- работы учащихся (домашние задания, мини – проекты и презентации по видам спорта, разнообразные сообщения, рефераты, подборки информационных материалов, а также разнообразные инициативные творческие работы по физкультурно–спортивной тематике);

- **результаты тестирования** (результаты устных, письменных заданий).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г., и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Виды и формы учебных работ, которые обязаны представить учащиеся для проверки и последующей аттестации:

10-11 классы

- домашние задания: с указанием фамилии, имени, класса обучающегося

*провести оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка);

*осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерить длину и массу тела, зафиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);

- мини – проекты и презентации:

*оформить стенгазету;

*написать сообщение об интересных спортивных соревнованиях и рассказать его;

*составить режим дня (описать свой день);

*написать и рассказать о простейших закаливающих процедурах;

*составить (показать или рассказать) комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, основных физических качествах;

- реферат:

* оформление производится в следующем порядке; титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

* Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).

Схемы, таблица, чертежи должны иметь ссылки на источник данных, если они заимствованы. Страницы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 2 интервала). После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

Титульный лист и оглавление реферата включаются в общую нумерацию, но номер страницы на них не проставляется (это не относится к содержанию реферата). Нумерация начинается с 3-ей страницы и помещается вверху в середине листа. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Структура реферата

Введение: обосновать выбор темы реферата, дать краткую характеристику жанра первоисточников (исследование, монография, статья, рецензия, учебник и т.д.). Раскрыть цели и задачи авторов каждого из первоисточников.

Основная часть: передать содержание первоисточников в соответствии с темой реферата. Если в реферате поднимается несколько проблем - можно расположить материал основной части в нескольких главах, присвоив им названия. Указать, какие пути решения проблем предлагают авторы первоисточников. Отметить различные точки зрения на проблемы.

Заключение: сделать собственные выводы по проблемам, оценить актуальность поднимаемых в первоисточниках проблем, высказать согласие или несогласие с позицией авторов первоисточников.

Объем реферата:

Общий объем реферата не может быть менее 15 машинописных листов для 10-11-классников. Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

Общие: ***Критерии оценки реферата***

1. Глубина и полнота раскрытия темы.
2. Логичность, связность.
3. Точность передачи содержания первоисточников.
4. Соблюдение требований к структуре реферата.
5. Соблюдение требований к оформлению реферата.

Введение:

1. Обоснование выбора темы, ее актуальности.
2. Точность краткой характеристики жанра первоисточников.
3. Точность формулировки целей и задач авторов первоисточников.

Основная часть:

1. Структурирование материала по главам.
2. Выделение в тексте основных понятий и терминов, их правильное толкование.
3. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Заключение:

1. Точность выводов.
2. Наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточниках.

Список литературы:

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Ссылки на интернет-издания перечисляются в конце всего списка.

Реферат сдается и защищается учащимися не позднее, чем за 10 дней до окончания четверти

Приложение 5

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей при изучении физической культуры

При проектировании рабочей программы по физике учитываются национальные, региональные и этнокультурные особенности. Нормативными основаниями учета таких особенностей в содержании программы являются Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. В соответствии с требованиями ФГОС **в** программу включены вопросы, связанные с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

В соответствии с Приказом Министерства и образования и науки Челябинской области от 30.05. 2014 №01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для образовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования» при реализации Федерального государственного образовательного стандарта для изучения национальных, региональных и этнокультурных особенностей в предметное содержание с выделением 10-15% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Включение НРЭО обогащает образовательные цели и выступает важным средством воспитания и обучения, источником информации распространения о жизни региона и всей страны. Учащиеся получают реальную возможность применения полученных знаний и умений на практике. Реализация НРЭО осуществляется путем диффузного (блочного) включения регионального материала в содержание соответствующих тем уроков. Отбор НРЭО изучаемых вопросов произведен в соответствии с рекомендациями ЧИППКРО и методическими рекомендациями по использованию национально-регионального содержания основного образования.

Целью разработки моделей регионального компонента школьного физического образования является повышение качества обучения учащихся основной общеобразовательной школы. Данные модели синтезируются и обогащаются технологиями проблемного, развивающего и личностно ориентированного обучения на основе совокупности подходов: системного, компетентностного, деятельностного.

Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуется в следующих темах и уроках

Тема раздела	Тема урока	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
10 класс		
Раздел программы: **Знания о физической**	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая).	Развитее физической культуры и спорта в Челябинской области. Спортивные сооружения г

культуре		Челябинска. Состояние детского спорта в Челябинской области.
Раздел программы: **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Лёгкая атлетика»***	Техническая подготовка в беговых упражнениях и в метаниях: бег на короткие дистанции, метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Национальная спортивная игра «Лапта».	Национальные виды спорта. История, развитие, правила игры.
	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	
	Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Эстафетный бег. Подвижные и спортивные игры.	
Раздел программы: **Знания о физической культуре**	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для обучающихся 16–17 лет. Подвижные и спортивные игры	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Раздел программы: **Физическое совершенствование. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)*	Технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. Подвижные и спортивные игры	История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области. Баскетбольные команды Славянка и Челбаскет.
Раздел программы: **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние***	Техническая подготовка в передвижении ранее изученными лыжными ходами по учебной дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Горнолыжные центры Челябинской области. СШОР №1 им. Ишмуратовой С.И., лыжно-биатлонный комплекс

виды спорта»		
Раздел программы: **Физическое совершенствование.** ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Спортивные игры» (волейбол)*	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Выступление Челябинских волейболистов «Динамо-Метар» и «Торпедо» в чемпионатах России
	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Знаменитые спортсмены-волейболисты в Челябинской области.
Физическое совершенствование. ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Спортивные игры» (футбол)*	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Подвижные и спортивные игры	Выступление футболистов ФК «Челябинск» в чемпионате России. Обзор футбольных спортивных школ г. Челябинска
11 класс		
Раздел программы: **Знания о физической культуре**	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.	Развитее физической культуры и спорта в Челябинской области. Знаменитые спортсмены Челябинской области. Значимые спортивные соревнования на Южном Урале.
Раздел программы: **Физическое совершенствова**	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Комплекс силовых упражнений по методу круговой	Национальные виды спорта. Тактика игры.

ние. Физкультурно-оздоровительная деятельность. ***Модуль «Лёгкая атлетика»***	тренировки. Подвижные и спортивные игры.	
	Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Подвижные и спортивные игры.	
	Техническая подготовка в беговых упражнениях и в метаниях: бег на короткие дистанции, метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Национальная спортивная игра «Лапта».	
Раздел программы: **Знания о физической культуре**	Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
Раздел программы: **Физическое совершенствование.** ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Спортивные игры» (баскетбол)*	Совершенствование основных технических приемов (стойки, передвижения, ведение и броски мяча).	История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области. Баскетбольные команды Славянка и Челбаскет. Результаты и достижения. Развитие школьных баскетбольных лиг.
Раздел программы: **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** ***Модуль «Зимние виды спорта»***	Техническая подготовка в передвижении ранее изученными лыжными ходами по учебной дистанции.	Значимые спортивные соревнования по зимним видам спорта на Южном Урале.
Раздел программы: **Физическое совершенствова**	Техническая подготовка: приёмы и передачи на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Волейбольные клубы Челябинска «Динамо-Метар» и «Торпедо». История развития.

ние. ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Спортивные игры» (волейбол)*	Совершенствование основных технических приемов (стойки, передачи, приём мяча). Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Знаменитые спортсмены-волейболисты в Челябинской области.
Физическое совершенствование. ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Модуль «Спортивные игры» (футбол)*	Повторение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	ФК «Челябинск» История клуба.

Список литературы, используемый при реализации НРЭО на уроках физической культуры.

1. А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родищенко. «Твой Олимпийский учебник». Учебное пособие. ОАО Издательство «Советский спорт». Москва, 2014
2. https://olympic.ru/
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Электронное пособие «Физическая культура». Издательство «Учитель». М., 2013
4. 4.Футбольный клуб "Челябинск" - официальный сайт http://fc-chel.ru
5. Официальный сайт АНО ЖВК "ДИНАМО-МЕТАР" Динамо-Метаphttps://dinamo-metar.ru
6. К вершинам науки и спорта. Уральский государственный университет физической культуры (1970-2015) / сост.: В. Н. Новоселов, Л. М. Куликов, Мыцик П. А.. – ИЦ Уральская академия, 2015. - 224 с
7. http://www.chelsport.ru/Default.aspx
8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/
9. https://myschool.edu.ru/

Приложение 6

Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура».

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Приложение 7

Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры

Функционально грамотный человек – это человек, который способен использовать приобретаемые в течение жизни знания, умения, и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений. Повышение уровня функциональной грамотности обучающихся обеспечивается:

- за счет достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов;
- реализацией системно-деятельностного подхода;
- решением различных учебно-познавательных и учебно-практических задач.

В качестве основных составляющих функциональной грамотности выделены шесть:

- математическая грамотность;
- читательская грамотность;
- естественнонаучная грамотность;
- финансовая грамотность;
- глобальные компетенции;
- креативное мышление.

Главной характеристикой каждой составляющей является способность действовать и взаимодействовать с окружающим миром, решая при этом разнообразные задачи, в том числе и на уроках физики.

Математическая грамотность – это способность индивидуума проводить математические рассуждения и формулировать, применять, интерпретировать математику для решения проблем в разнообразных контекстах реального мира. На уроках физической культуры предлагается

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления.

Решать учебные задачи, близкие к реальным проблемные ситуации, представленные в некотором контексте и разрешаемые доступными учащемуся средствами математики. Учитель представляет на уроке особенности и элементы окружающей обстановки, представленные в задании в рамках предлагаемой ситуации. Эти ситуации связаны с разнообразными аспектами окружающей жизни и требуют для своего решения большей или меньшей математизации.

Читательская грамотность – одна из важнейших составляющих оценки функциональной грамотности школьника. Предметом реализации является чтение как сложноорганизованная деятельность по восприятию, пониманию и использованию текстов. В преподавании физической культуры необходимо уделять внимание значимости умений, связанных как с пониманием прочитанного, так и с развитием способности применять полученную в процессе чтения информацию в разных ситуациях, в том числев нестандартных.

Для того чтобы человек мог в полной мере участвовать в жизни общества, ему необходимо уметь находить в текстах различную информацию, понимать и анализировать её, уметь интерпретировать и оценивать прочитанное. В современном образовательном пространстве школьнику необходимо постоянно проявлять способность находить информационно-смысловые взаимосвязи текстов разного типа и формата, в которых поднимается одна и та же проблема, соотносить информацию из разных текстов с внетекстовыми фоновыми знаниями, критически оценивать информацию и делать собственный вывод.

Естественнонаучная грамотность – это способность человека занимать активную гражданскую позицию по общественно значимым вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями. Естественнонаучная грамотность на уроках физической культуры развивает способность человека применять естественнонаучные знания и умения в реальных жизненных ситуациях, в том числе в случаях обсуждения общественно значимых вопросов, связанных с практическими применениями достижений естественных наук.

Компетенции ЕНГ и требования ФГОС ООО к образовательным результатам

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек.

Финансовая грамотность - способность личности принимать разумные, целесообразные решения, связанные с финансами, в различных ситуациях собственной жизнедеятельности. Эти решения касаются и сегодняшнего опыта учащихся, и их ближайшего будущего (от простых решений по поводу расходования карманных денег до решений, имеющих долгосрочные финансовые последствия, связанных с вопросами образования и работы). Ориентирование в вопросах «Сколько стоит спорт?», товарно-денежные отношения в спортивной среде, какие привилегии дает значок ГТО при поступлении в ВУЗы.

Глобально компетентная личность - человек, который способен воспринимать местные и глобальные проблемы и вопросы межкультурного взаимодействия, понимать и оценивать различные точки зрения и мировоззрения, успешно и уважительно взаимодействовать с другими людьми, а также ответственно действовать для обеспечения устойчивого развития и коллективного благополучия. Глобальную компетентность (глобальные компетенции) можно рассматривать как специфический обособленный ценностно-интегративный компонент функциональной грамотности, имеющий собственное предметное содержание, ценностную основу и нацеленный на формирование универсальных навыков. Парадокс формирования глобальной компетентности как базового личностного образования связан с пониманием ее открытого, незавершенного состояния. Опосредованно это выражается в постоянной готовности глобально компетентного человека к переработке

дополнительной информации, к получению новых знаний о мире и социальных взаимодействиях, под влиянием которых может меняться представление о соотношении глобального и локального, о целевых установках самостоятельной деятельности и коммуникаций. С другой стороны, стабильность глобальной компетентности связана с ее ценностной основой: направленностью на понимание ценности другого, на осознанное ответственное отношение к окружающим.

Креативное мышление - способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания и эффектного выражения воображения. Креативное мышление на физической культуре может проявлять себя разными способами: в виде повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

способности составлять и выполнять оригинальные индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

разучивать и выполнять оригинальные технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуя при совместных тактических действиях в защите и нападении;

в рамках теоретической подготовки знаний о физической культуре умение использовать электронные образовательные ресурсы и платформы, умение работать с различными электронными ресурсами с целью проверки знаний, умений и навыков.

Креативное мышление в физической культуре больше сфокусировано:

- на процессе выдвижения новых идей на базе уже известных знаний;
- на оригинальности предлагаемых подходов и решений (при условии, что действия имеют смысл, ценность и эффективность);

Функциональная грамотность	**Составляющие функциональной грамотности на уроках физической культуры**
Финансовая грамотность	Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
Глобальные компетенции	Сочетание знаний, умений, взглядов, отношений и ценностей, успешно применяемых при личном или виртуальном взаимодействии с людьми, которые принадлежат к другой культурной среде, и при участии отдельных лиц в решении глобальных проблем
Креативное мышление	Способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, и/или нового знания, и/или эффектного выражения воображения.
Естественно-научная грамотность	Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с физической культурой и спортом.
Читательская	Способность человека понимать и использовать письменное тексты,

грамотность	размышлять о них и заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни
Математическая грамотность	Способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах в области физической культуры и спорта.

Приложение 8

Оценочный материал для проведения промежуточной аттестации (демоверсия)

Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка					
		ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	10	**188**	**173**	**157**	**235**	**213**	**192**
	11	**188**	**173**	**157**	**235**	**213**	**192**
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	10	**45**	**37**	**32**	**51**	**41**	**35**
	11	**45**	**37**	**32**	**51**	**41**	**35**
4. Челночный бег 3 х 10 м, (сек.)	10	**7,9**	**8,7**	**8,1**	**7,1**	**7,7**	**8,2**
	11	**7,9**	**8,7**	**8,1**	**7,1**	**7,7**	**8,2**
5. Прыжки через скакалку за 30 сек., (кол-во раз)	10	**85**	**77**	**66**	**70**	**62**	**55**
	11	**90**	**82**	**71**	**75**	**67**	**60**
Мальчики. 6.Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз). *Девочки.* Подтягивание из виса на низкой перекладине, (кол-во раз).	10	**20**	**14**	**10**	**15**	**12**	**8**
	11	**20**	**14**	**10**	**15**	**12**	**8**
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	10	**17**	**12**	**8**	**43**	**32**	**25**
	11	**17**	**12**	**8**	**43**	**32**	**25**
8. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь,(см.)	10	**16**	**9**	**7**	**13**	**8**	**6**
	11	**16**	**9**	**7**	**13**	**8**	**6**