**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, – 170 часов: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

​**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»).

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

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

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

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

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей*. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

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

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*

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

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

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке

и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*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; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; 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. 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 вмаксимальном 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |  |
| **Раздел 1.**  |
| 1.1. | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.**  |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности. | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Физическое совершенствование.** |
| **Раздел 1** |
| 1.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2** |
| 2.1. | Модуль «Гимнастика». | 14 |  | 14 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2.3. | Модуль «Спортивные игры». | 46 |  | 46 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Баскетбол.  | 23 |  | 23 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Волейбол.  | 23 |  | 23 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Футбол. | 6 |  | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2.4. | Модуль «Лыжная подготовка». | 12 |  | 12 |  |
| **Раздел 3** |
| 3.1. | Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО | 10 |  | 10 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 102 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |  |
| **Раздел 1.**  |
| 1.1. | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2.**  |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности. | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Физическое совершенствование.** |
| **Раздел 1** |
| 1.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность.  | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| **Раздел 2** |
| 2.1. | Модуль «Гимнастика». | 14 |  | 14 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2.3. | Модуль «Спортивные игры». | 46 |  | 46 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Баскетбол.  | 23 |  | 23 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Волейбол.  | 23 |  | 23 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Футбол. | 6 |  | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2.4. | Модуль «Лыжная подготовка». | 12 |  | 12 |  |
| **Раздел 3** |
| 3.1. | Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО | 10 |  | 10 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 102 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| Легкая атлетика |
| 1 | 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.Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. 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). | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 3 | ТБ. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 4 | ТБ. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Эстафетный бег. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 5 | ТБ. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 6 | ТБ. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 7 | ТБ. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Подвижные игры. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 8 | ТБ. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 9 | ТБ. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Развитие скоростных способностей. 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. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 10 | ТБ. Прыжок в длину с разбега. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 11 | ТБ. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 12 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Гимнастика |
| 13 | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 14 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 15 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 16 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 17 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 18 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. *Развитие силовых способностей* Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 20 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. *Развитие силовых способностей* Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 21 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. *Развитие силовых способностей* Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 22 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 23 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 24 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 25 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 26 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Баскетбол |
| 27 | ТБ на уроках баскетбола. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 28 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 29 | ТБ. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче» Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 30 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 31 | ТБ. Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных способностей Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных способностей Спортивная игра | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Волейбол |
| 36 | ТБ на уроках волейбола. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 37 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 38 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 39 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 40 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 41 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 42 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 43 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 44 | ТБ. Волейбол. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Футбол |
| 45 | ТБ на уроках футбола. Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 46 | ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 47 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 48 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 49 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Лыжная подготовка |
| 50 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История и современное развитие физической культуры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 51 | Изучение, имитация безшажного хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 52 | Изучение, имитация попеременного одношажного хода, двухшажного хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 53 | Изучение имитация одновременного одношажного хода, двухшажного хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 54 | Изучение сочетания классических лыжных ходов. Круговая тренировка для развития силовой выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 55 | Изучение, имитация конькового хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Изучение, имитация конькового хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Изучение спусков с горы разными способами. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 58 | Изучение, имитация подъема в гору разными способами.  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 59 | Изучение, имитация подъема в гору разными способами. Изучение спусков с горы разными способами. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 60 | Сочетание применения разновидностей лыжных ходов с учетом рельефа местности. Закрепление пройденного материала. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 61 | Классификация лыжных гонок. ЕФСК «ГТО». Сдача требований комплекса ГТО ступени. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| Волейбол |
| 62 | ТБ на уроках волейбола. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 63 | Верхняя передача мяча в парах. Позиционное нападение. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 64 | Верхняя передача мяча в парах. Позиционное нападение. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 65 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 66 | Прямой нападающий удар через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 67 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 68 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 69 | Верхняя передача мяча в парах. Позиционное нападение. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 70 | Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 71 | Нападение через 2-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 72 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 73 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 74 | Двойное блокирование, прием мяча от сетки. Страховка. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 75 | Двойное блокирование, страховка после скидки. | 1 |  | 1 |  |  |
| Баскетбол |
| 76 | ТБ на уроках по баскетбола . Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 77 | Передача и ловля мяча с отскоком от пола. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 78 | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 79 | Штрафные броски. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 80 | Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1).  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 81 | Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1).  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 82 | Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 83 | Противодействие получению мяча. Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 84 | Двусторонняя игра. Позиционное нападение без изменений позиций игроков, | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 85 | Двусторонняя игра. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 86 | Перемещение без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 87 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 88 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 89 | Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Двусторонняя игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 90 | Промежуточная аттестация | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
|  |
| 91 | Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 92 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 93 | ТБ. ГТО. 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. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 94 | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 95 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 95 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 96 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 97 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 98 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 99 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 |  | 102 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. 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.  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 3 | ТБ. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 4 | ТБ. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Эстафетный бег. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 5 | ТБ. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 6 | ТБ. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 7 | ТБ. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. 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. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 8 | ТБ. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 9 | ТБ. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Развитие скоростных способностей. 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»).  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 10 | ТБ. Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.  | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 11 | ТБ. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 12 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Гимнастика |
| 14 | ТБ на уроках имнастики. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 15 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 16 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 17 |  ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 18 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 20 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 21 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 22 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 23 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 24 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 25 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 26 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Баскетбол |
| 27 | ТБ на уроках баскетбола. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 28 | ТБ. Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 29 | ТБ. Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 30 | ТБ. Баскетбол. Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений.Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 31 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Волейбол |
| 36 | ТБ на уроках волейбола. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 37 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 38 | ТБ. Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 39 | ТБ. Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 40 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 41 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 42 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 43 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 44 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| Футбол |
| 45 | ТБ на уроках футбола. Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 46 | ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 47 | ТБ. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 48 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | ТБ. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| Лыжная полготовка |
| 50 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История и современное развитие физической культуры. Свободное катание. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 51 | ТБ. Изучение, имитация безшажного хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 52 | ТБ. Изучение, имитация попеременного одношажного хода, двухшажного хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 53 | ТБ. Изучение имитация одновременного одношажного хода, двухшажного хода. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 54 | ТБ. Изучение сочетания классических лыжных ходов. Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  |
| 55 | ТБ. Изучение, имитация конькового хода. Круговая тренировка для развития силовой выносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 56 | ТБ. Изучение, имитация конькового хода. Круговая тренировка для развития силовой выносливости.  | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 57 |  ТБ. Изучение, имитация подъема в гору разными способами. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 58 | ТБ. Изучение, имитация подъема в гору разными способами. Круговая тренировка на развитие скоростной выносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 59 | ТБ. Изучение спусков с горы разными способами. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физической подготовленности.  | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 60 | ТБ. Изучение спусков с горы разными способами. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы контроля и оценки физической подготовленности.  | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 61 | ТБ. Сдача требований комплекса ГТО ступени по лыжной подготовке. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| Волейбол |
| 62 | ТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 63 | ТБ. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 64 | ТБ. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 65 | ТБ. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 66 | ТБ. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 67 | ТБ. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 68 | ТБ. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 69 | ТБ. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 70 | ТБ. Прямой нападающий удар из 4-й зоны, страховка блокирующего. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 71 | ТБ. Прямой нападающий удар из 4-й зоны, страховка блокирующего. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 72 | ТБ. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 73 | ТБ. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 74 | ТБ. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 75 | ТБ. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол |
| 76 | ТБ на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 77 | ТБ. Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча в простых и усложненных условиях . Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 78 | ТБ. Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча в простых и усложненных условиях . Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 79 | ТБ. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 80 | ТБ. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Бросок двухшажной техникой, после ведения. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 81 | ТБ. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Бросок двухшажной техникой, после ведения. Учебная игра. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 82 | ТБ. Самонаблюдение и самоконтроль.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 83 | ТБ. Самонаблюдение и самоконтроль.Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 84 | ТБ. Система личной защиты в игровых взаимодействиях на одну корзину. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 85 | ТБ. Система личной защиты в игровых взаимодействиях на одну корзину. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 86 | ТБ. Развитие игровых видов спорта (баскетбола) в России. Бросок мяча в простых и усложненных условиях. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 87 | ТБ. Баскетбол 3Х3 Ведение мяча в простых и усложненных условиях. Двусторонняя игра. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 88 | ТБ. Баскетбол 4Х4 Нападение быстрым прорывом. Двусторонняя игра. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 89 | ТБ. Учебная игра по правилам баскетбола. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 90 | Промежуточная аттестация - тестирование | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 91 | Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 92 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 94 | ТБ. ГТО. 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. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 94 | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 95 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 96 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 97 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 98 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 99 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 100 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 101 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | <https://www.gto.ru/#gto-method> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 |  | 102 |  |  |

**Приложение к тематическому планированию с учетом рабочей программы воспитания модуля**

**«Школьный урок»**

**10-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Модуль воспитательной программы «Школьный урок»** | **дата** |
| 1 |  **Минутки безопасности** | В течение года  |
| 2 | 95 лет со дня рождения легендарного российского футболиста Л. И. Яшина (1929–1990) | 22.10.2024 |
| 3 | Неделя физической культуры и ОБЖ | По плану ШМО |
| 4 | Игровые формы учебной деятельности | В течение года |
| 5 | Интерактивные формы  учебной деятельности | В течение года |
| 6 | Спортивный час «Будущие защитники» | 20-21.02.2025 |
| 7 | Президентские соревнования  | По отдельному плану |
| 8 | Декада «За здоровый образ жизни», посвященный Дню здоровья (7 апреля) | 01-07.04.2025 |
| 9 | **Мероприятия месячника** по ЗОЖ(по отдельному плану) | Декабрь, апрель |
| 10 | **Организация спортивно – массовых** мероприятий школы, участие в Спартакиаде школьников | По отдельному плану |

**Критерии оценок по физической культуре в 10 -11 классах.**

**1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

* Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
* Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
* Весьма эффективным  методом проверки знаний является  демонстрация  их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением  конкретного комплекса и т.д.)

**2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но  недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» -двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

* Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
* Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
* Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
* Метод упражнений предназначен для проверки уровня  владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
* Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

**4. По уровню физической подготовленности.**

 Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

 Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы балов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской  группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

 Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

 **Приложение**

**ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья[[1]](#footnote-1).

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

|  |  |
| --- | --- |
|  Оценка | Требования |
| зачтено | 5 (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4(хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
|  1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

**ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся

по модулю «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся***

***по модулю Гимнастика:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся***

***по модулю «Лёгкая атлетика» и «Кроссовая подготовка»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся***

***по модулю «Лыжная подготовка»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000, 3000 метров.

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (мин, с).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования[[2]](#footnote-2)

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

 **Приложение**

**Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования.**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru> РЭШ

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические

Канат для лазанья с механизмом крепления Козёл гимнастический

Мост гимнастический подкидной Секундомер

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Палка гимнастическая

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Фишки

Рулетка измерительная (10 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная Мячи волейбольные Мячи футбольные Стадион Спортивный зал

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

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

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)