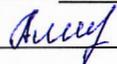


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО:

на заседании методического  
объединения, протокол № 8  
от «03» июня 2024 г.



Т.А Алиева

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказ от «31» августа 2024 г.

№ ш7-13-406/4



ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 7

**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
Среднее общее образование  
(10-11 классы)

Учебник: Физическая культура: 10-11 классы/ В.И. Лях

г. Сургут  
2024-2025 учебный год

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

<b>Наименование раздела</b>	<b>Предметное содержание</b>	<b>Форма реализации воспитательного потенциала</b>
	<b>10 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре.</b>	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</li> <li>– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование.</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:</li> </ul>

<p>Модуль «Гимнастика».</p> <p>Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).</p> <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).</p> <p>Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p> <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b></p> <p>Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции:</p>	<p>– обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков.</p> <p>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> <p>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.</p> <p>– Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей.</p>
--	--

попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Спортивные игры».**

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

**Модуль «Спорт».**

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.

<b>11 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре.</b>	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.</li> <li>– Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> <li>– Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.</li> <li>– Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</li> <li>– Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</li> <li>– Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: <ul style="list-style-type: none"> <li>– обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на</li> </ul> </li> </ul>
<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	
<b>Физическое совершенствование.</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Спортивно-оздоровительная деятельность. <b>Модуль «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на	

	<p>параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.</p> <p><b>Модуль «Зимние виды спорта».</b> Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.</p> <p><b>Модуль «Спортивные игры».</b> Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.</p> <p>Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на</p>	<p>мотивы их поступков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</li> <li>– Инициирование и поддержка обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям художественной литературы и искусства.</li> <li>– Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</li> <li>– Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.</li> </ul> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных, патриотических и социокультурных ценностей.</p>
--	---	---

	<p>месте и в движении, удары и блокировка.  Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.  Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.  <b>Модуль «Спорт».</b>  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.</p>	
--	---	--

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 10 класс

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

- 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям

народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Познавательные универсальные учебные действия у обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм прекоординировать 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 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».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 11 класс

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

- 1) гражданского воспитания: сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
- 2) патриотического воспитания: сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) духовно-нравственного воспитания: осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- 4) эстетического воспитания: эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности. 8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Познавательные универсальные учебные действия у обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм прекоординировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения. У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. Регулятивные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению;

составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре: Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. Раздел «Организация самостоятельных занятий»: планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и

профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10А класс (3 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 102 часа)**

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-058-2023. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
3.	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Бег 30 м на результат. Эстафетный бег	1	
5.	Бег 100 м на результат. Скоростно-силовая подготовка	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
7.	Совершенствование техники метания малого мяча	1	
8.	Техника метания гранаты с разбега	1	
9.	Метание гранаты с разбега на результат	1	
10.	Бег 1000 м на результат. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
11.	Кроссовая подготовка	1	
12.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
13.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1	
14.	Совершенствование техники остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, ведения мяча	1	
15.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения мяча	1	
16.	Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, ловли и передачи мяча.	1	
17.	Совершенствование техники ведения мяча различными способами, бросков мяча с сопротивлением	1	
18.	Совершенствование техники бросков мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок	1	
19.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	

20.	Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
21.	Акробатические упражнения. Пресс за 30сек.	1	
22.	Акробатические упражнения. Отжимания от пола.	1	
23.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	1	
24.	Упражнения на гимнастической скамье.	1	
25.	Наклон туловища вперед.	1	
26.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии	1	
27.	Упражнение на брусьях, эстафеты.	1	
28.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
29.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии.	1	
30.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023.	1	
31.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	
32.	Совершенствование техники коньковых лыжных ходов	1	
33.	Обучение технике перехода с одного лыжного хода к другому	1	
34.	Совершенствование техники скользящего шага	1	
35.	Обучение технике преодоления встречного склона.	1	
36.	Обучение технике перехода из наклона.	1	
37.	Спуски в разных стойках	1	
38.	Переход из наклона. Преодоление встречного склона	1	
39.	Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
40.	Обучение технике перехода со свободным движением рук	1	
41.	Переход со свободным движением рук	1	
42.	Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
43.	Непрерывное передвижение	1	
44.	Преодоление дистанции 1,5 км. Дистанционное обучение	1	
45.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
46.	Нижняя подача мяча и приём мяча.	1	

47.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
48.	Нижняя подача мяча и приём мяча.	1	
49.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
50.	Верхняя прямая подача и приём мяча.	1	
51.	Прямой нападающий удар	1	
52.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
53.	Учебно-тренировочная игра	1	
54.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
55.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
56.	Учебно-тренировочная игра	1	
57.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
58.	Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
59.	Совершенствование ведения мяча, передач мяча, бросков мяча	1	
60.	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Зонная защита	1	
61.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
62.	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м.	1	
63.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
64.	Полоса препятствий	1	
65.	Административная работа.	1	
66.	Бег 3 км. без учета времени.	1	
67.	Бег по пересечённой местности	1	
68.	Безопасные каникулы	1	
69.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
70.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
71.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
72.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
73.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
74.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	

75.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
76.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
77.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
78.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
79.	Участие в соревнованиях	1	
80.	Участие в соревнованиях	1	
81.	Участие в соревнованиях	1	
82.	Участие в соревнованиях	1	
83.	Судейство соревнований	1	
84.	Судейство соревнований	1	
85.	Знания о ГТО	1	
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	

99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
102.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 Б класс (3 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 102 часа)**

	<b>Темы раздела, урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-058-2023. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
3.	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Бег 30 м на результат. Эстафетный бег	1	
5.	Бег 100 м на результат. Скоростно-силовая подготовка	1	
6.	Техника прыжка в длину с разбега	1	
7.	Совершенствование техники метания малого мяча	1	
8.	Техника метания гранаты с разбега	1	
9.	Метание гранаты с разбега на результат	1	
10.	Бег 1000 м на результат. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
11.	Кроссовая подготовка	1	
12.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
13.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1	
14.	Совершенствование техники остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, ведения мяча	1	
15.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения мяча	1	

16.	Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, ловли и передачи мяча.	1	
17.	Совершенствование техники ведения мяча различными способами, бросков мяча с сопротивлением	1	
18.	Совершенствование техники бросков мяча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок	1	
19.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
20.	Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	
21.	Акробатические упражнения. Пресс за 30сек.	1	
22.	Акробатические упражнения. Отжимания от пола.	1	
23.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.	1	
24.	Упражнения на гимнастической скамье.	1	
25.	Наклон туловища вперед.	1	
26.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии	1	
27.	Упражнение на брусьях, эстафеты.	1	
28.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
29.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии.	1	
30.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023.	1	
31.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	
32.	Совершенствование техники коньковых лыжных ходов	1	
33.	Обучение технике перехода с одного лыжного хода к другому	1	
34.	Совершенствование техники скользящего шага	1	
35.	Обучение технике преодоления встречного склона.	1	
36.	Обучение технике перехода из наклона.	1	
37.	Спуски в разных стойках	1	
38.	Переход из наклона. Преодоление встречного склона	1	
39.	Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
40.	Обучение технике перехода со свободным движением рук	1	
41.	Переход со свободным движением рук	1	

42.	Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
43.	Непрерывное передвижение	1	
44.	Преодоление дистанции 1,5 км. Дистанционное обучение	1	
45.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
46.	Нижняя подача мяча и приём мяча.	1	
47.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
48.	Нижняя подача мяча и приём мяча.	1	
49.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
50.	Верхняя прямая подача и приём мяча.	1	
51.	Прямой нападающий удар	1	
52.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
53.	Учебно-тренировочная игра	1	
54.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
55.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
56.	Учебно-тренировочная игра	1	
57.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
58.	Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023. Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
59.	Совершенствование ведения мяча, передач мяча, бросков мяча	1	
60.	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Зонная защита	1	
61.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
62.	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м.	1	
63.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
64.	Полоса препятствий	1	
65.	Административная работа.	1	
66.	Бег 3 км. без учета времени.	1	
67.	Бег по пересечённой местности	1	
68.	Безопасные каникулы	1	

69.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
70.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
71.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
72.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
73.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
74.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
75.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
76.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
77.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
78.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
79.	Участие в соревнованиях	1	
80.	Участие в соревнованиях	1	
81.	Участие в соревнованиях	1	
82.	Участие в соревнованиях	1	
83.	Судейство соревнований	1	
84.	Судейство соревнований	1	
85.	Знания о ГТО	1	
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	

96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
102.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**11 А класс (2 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 68 часов)**

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-058-2023. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
3.	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
6.	Бег 100 м на результат. Легкоатлетические эстафеты	1	
7.	Челночный бег 3x10 м. Полоса препятствий Совершенствование техники метания малого мяча	1	
8.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Кроссовая подготовка.	1	

9.	Метание гранаты с разбега на результат. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
10.	Кроссовая подготовка. Легкоатлетические эстафеты	1	
11.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
12.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1	
13.	Совершенствование техники остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, ведения мяча	1	
14.	Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, ловли и передачи мяча.	1	
15.	Совершенствование техники ведения мяча различными способами, бросков мяча с сопротивлением. Броски в баскетболе.	1	
16.	Совершенствование техники бросков мяча с места с сопротивлением. Штрафной бросок	1	
17.	Учебная игра баскетбол. Заполнение протоколов, судейство	1	
18.	Учебная игра баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
19.	Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
20.	Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
21.	Акробатические упражнения. Пресс за 30сек. Отжимания от пола.	1	
22.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	1	
23.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Изучение комбинации со скакалкой	1	
24.	Комбинация из изученных элементов со скакалкой. Тест на гибкость	1	
25.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии	1	
26.	Совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии	1	
27.	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка	1	
28.	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка	1	
29.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023.	1	
30.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	
31.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	

32.	Обучение технике перехода с одного лыжного хода к другому	1	
33.	Совершенствование техники скользящего шага	1	
34.	Совершенствование техники скользящего шага	1	
35.	Обучение технике преодоления встречного склона. (дистанционное обучение)	1	
36.	Обучение технике перехода из наклона. (дистанционное обучение)	1	
37.	Спуски в разных стойках (дистанционное обучение)	1	
38.	Переход из наклона. Преодоление встречного склона	1	
39.	Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
40.	Обучение технике перехода со свободным движением рук	1	
41.	Переход со свободным движением рук Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
42.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
43.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023. Эстафеты с элементами волейбола	1	
44.	Нижняя подача мяча и приём мяча.	1	
45.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
46.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
47.	Верхняя прямая подача и приём мяча.	1	
48.	Прямой нападающий удар	1	
49.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
50.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
51.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
52.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
53.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
54.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
55.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов	1	
56.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
57.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
58.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов	1	
59.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
60.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов. Административная работа. Тестирование	1	

61.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м и 100 м	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 Б класс (3 часа в неделю, 34 учебные недели, всего 102 часа)**

	Темы раздела, урока	Кол-во часов	Примечание
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-058-2023. Первичный инструктаж по технике безопасности для обучающихся по предмету «Физическая культура» ИТБ-059-2023	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по легкой атлетике ИТБ-063-2023	1	
3.	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
4.	Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях в спортивном (физкультурном) зале ИТБ-060-2023	1	
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при занятиях на спортивной площадке ИТБ-066-2023	1	
6.	Бег 100 м на результат. Легкоатлетические эстафеты	1	
7.	Челночный бег 3x10 м. Полоса препятствий Совершенствование техники метания малого мяча	1	

8.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Кроссовая подготовка.	1	
9.	Метание гранаты с разбега на результат. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
10.	Кроссовая подготовка. Легкоатлетические эстафеты	1	
11.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023	1	
12.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	1	
13.	Совершенствование техники остановок, поворотов, ловли и передачи мяча, ведения мяча	1	
14.	Совершенствование техники ведения мяча, бросков мяча, ловли и передачи мяча.	1	
15.	Совершенствование техники ведения мяча различными способами, бросков мяча с сопротивлением. Броски в баскетболе.	1	
16.	Совершенствование техники бросков мяча с места с сопротивлением. Штрафной бросок	1	
17.	Учебная игра баскетбол. Заполнение протоколов, судейство	1	
18.	Учебная игра баскетбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
19.	Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
20.	Строевые упражнения. Освоение и совершенствование висов и упоров. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по гимнастике ИТБ – 062 – 2023.	1	
21.	Акробатические упражнения. Пресс за 30сек. Отжимания от пола.	1	
22.	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой.	1	
23.	Прыжки через скакалку за 1 мин. Изучение комбинации со скакалкой	1	
24.	Комбинация из изученных элементов со скакалкой. Тест на гибкость	1	
25.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии	1	
26.	Совершенствование акробатических упражнений и упражнений в равновесии	1	
27.	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка	1	
28.	Упражнения на гимнастической стенке. Прыжковая подготовка	1	
29.	Повторный инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по физической культуре ИТБ – 059 – 2023. Инструктаж по технике безопасности для учащихся при проведении занятий по лыжной подготовке ИТБ – 064-2023.	1	
30.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	

31.	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1	
32.	Обучение технике перехода с одного лыжного хода к другому	1	
33.	Совершенствование техники скользящего шага	1	
34.	Совершенствование техники скользящего шага	1	
35.	Обучение технике преодоления встречного склона. (дистанционное обучение)	1	
36.	Обучение технике перехода из наклона. (дистанционное обучение)	1	
37.	Спуски в разных стойках (дистанционное обучение)	1	
38.	Переход из наклона. Преодоление встречного склона	1	
39.	Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
40.	Обучение технике перехода со свободным движением рук	1	
41.	Переход со свободным движением рук Переход через один шаг. Преодоление встречного склона	1	
42.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
43.	Инструкция по технике безопасности для игровых видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, волейбол) ИТБ-061-2023. Эстафеты с элементами волейбола	1	
44.	Нижняя подача мяча и приём мяча.	1	
45.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
46.	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма мяча снизу.	1	
47.	Верхняя прямая подача и приём мяча.	1	
48.	Прямой нападающий удар	1	
49.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
50.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
51.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
52.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
53.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Прямой нападающий удар	1	
54.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
55.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов	1	
56.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
57.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	
58.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов	1	
59.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение	1	

60.	Учебная игра. Судейство, заполнение протоколов. Административная работа. Тестирование	1	
61.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м и 100 м	1	
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1	
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных соревнований ИТБ-065-2023	1	
69.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
70.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
71.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
72.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
73.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
74.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
75.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
76.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
77.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
78.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	
79.	Участие в соревнованиях	1	
80.	Участие в соревнованиях	1	
81.	Участие в соревнованиях	1	
82.	Участие в соревнованиях	1	
83.	Судейство соревнований	1	
84.	Судейство соревнований	1	
85.	Знания о ГТО	1	

86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
102.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	