



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**(базовый уровень)**  
**(для 10–11 классов)**

Составлена на основе федеральной рабочей программы по физической культуре, разработанной институтом стратегии развития образования (сайт [edsoo.ru](http://edsoo.ru), Москва 2023 г.)

**Входит в содержательный раздел**  
**основной образовательной программы среднего**  
**общего образования**

**Муниципального общеобразовательного**  
**учреждения Детчинская средняя**  
**общеобразовательная школа**  
**Малоярославецкий район Калужская область**

**Раздел «Рабочие программы учебных предметов»**

## Оглавление

### Пояснительная записка

1. содержание учебного предмета;
2. планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10—11 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавания и атлетических единоборств. Модуль «Плавание» в виду отсутствия соответствующих условий и материальной базы школы представлен в модуле «Знания о физической культуре» в виде теоретического материала, а практически не отрабатывается. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных

систем. Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение физической культуры учебным планом школы отводится по 2 часа в неделю в каждом классе (с 10 по 11), из расчета 34 учебных недели.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

### **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. 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. Развитие плавания в России.

**Способы самостоятельной 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 «Гимнастика».*

Низкая перекладина. Соскок махом вперед из виса на подколенках. Акробатика. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках силой. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях. Акробатическое соединение из 3-4-х элементов

Размахивания и соскок назад.

Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги.

Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь.

Лазание по канату без помощи ног.

Гимнастическая полоса препятствий.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Специальные беговые упражнения.

Челночный бег 3х10 м. Бег 100 м с низкого старта

Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок высоту с разбега.

6-мин. бег на выносливость. Метание гранаты на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».*

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Переход с одного шага на другой. Спуски со склона с поворотами.

Спуски со склона с торможением. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 6 км. Лыжная гонка.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого 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.

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

Единоборства. Техника безопасности. Гигиена борца.

Приемы самостраховки. Упражнения в парах, подвижные игры.

Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы лежа и стоя. Самоконтроль при занятиях.

Спортивная лапта. Техника выполнения игровых действий: ударов, осаливания, передач, перемещений. Индивидуальные действия в игре. Групповые и командные тактические действия. Двухсторонняя игра в лапту. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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.

## 11 КЛАСС

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

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

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

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Профилактика травматизма во время занятий спортом.

*Модуль «Гимнастика».* Акробатика. Длинный кувырок через препятствие 100 см (юн.), кувырок вперед и назад слитно. Кувырки в парах ( 2-3 кувырка)(юн.), кувырок назад в полушпагат (дев.) Стойка на



голове и руках силой, стойка на руках у стенки(юн.), с "моста" переход на одно колено (дев.) Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги, ноги врозь(юн.), вскок в упор присев и соскок прогнувшись (дев.) Акробатическая комбинация.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на средние и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега и в высоту способом «перекидной», метание гранаты в целом, бег 110 с барьерами.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах коньковыми ходами; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; повороты, спуски, торможение, лыжная гонка 5 километров.

*Модуль «Спортивные игры».*

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 волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

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.

Спортивная лапта. Индивидуальные действия в игре. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Групповые и командные тактические действия. Двухсторонняя игра в лапту. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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.

**Универсальные познавательные действия:**

- ☐ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- ☐ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- ☐ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать

возможность профилактики вредных привычек;

☐ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

☐ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

☐ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

☐ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

☐ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

☐ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

☐ выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

☐ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

☐ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

☐ наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

☐ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

☐ составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических

упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- ☐ составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- ☐ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- ☐ разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- ☐ организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**К концу обучения в 10 классе** обучающейся 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** обучающейся 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 с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.**

Основным приоритетом в воспитании (*уровень среднего общего образования*) средствами предмета является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**10 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	2
2	Способы самостоятельной деятельности.	4
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	3
4	Модуль «Легкая атлетика».	8
5	Модуль «Гимнастика».	7
6	Модуль «Зимние виды спорта».	8
7	Спортивно – оздоровительная деятельность: спортивные игры.	1
8	Модуль «Баскетбол».	10
9	Модуль «Волейбол».	10
10	Модуль «Спортивная лапта».	5
11	Модуль «Футбол»	4
12	Модуль «Единоборства»	6
	Итого	68

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления,	Обсуждают истоки возникновения культуры как социального явления, характеризуют основные направления	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>



	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. Развитие плавания в России.	её развития; развитие плавания в России.	
2.	<b>Модуль. Лёгкая атлетика</b> Специальные беговые упражнения.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.	Челночный бег 3х10 м.		
4.	Бег 100 м с низкого старта.		
5.	Метание гранаты.		
6.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Составляют планы тренировок.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7.	<b>Модуль. Спортивные игры. Баскетбол</b> Вбрасывание мяча с лицевого линии.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.) Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче».		
9.	Выполнение штрафных бросков.		
10.	Выполнение правил 4 секунд в условиях игровой и учебной деятельности		
11.	Выполнение правил 8 секунд в условиях игровой и учебной деятельности		
12.	Выполнение правил 24 секунд в условиях игровой и учебной деятельности		
13.	Учебная игра 5 х 5.		
14.	Учебная игра 5 х 5.1		
15.	Учебная игра 5 х 5.2		
16.	Учебная игра 5 х 5.3		
17.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> 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).	Обсуждают виды и формы деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
18.	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	Обсуждают особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19.	<b>Модуль спортивные игры. Волейбол.</b> Постановка блока.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися,	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
20.	Атакующий удар с места.		
21.	Атакующий удар в движении.		
22.	Учебная игра.		
23.	Учебная игра. I		

		выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	
24.	<b>Спортивно – оздоровительная деятельность.</b> Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Обсуждают методы устранения усталости.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25.	<b>Знания о физической культуре</b> 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	Обсуждают здоровье как базовую ценность человека и общества. Характеризуют основные компоненты здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26.	<b>Модуль гимнастика.</b> Низкая перекладина. Соскок махом вперед из виса на подколенках.	Повторяют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах, канате. Корректируют свои ошибки.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27.	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на голове и руках силой. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на кистях.		
28.	Акробатическое соединение из 3-4-х элементов		
29.	Опорный прыжок через козла в длину согнув ноги.		
30.	Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь.		
31.	Лазание по канату без помощи ног.		
32.	Гимнастическая полоса препятствий.		
33.	<b>Модуль единоборства.</b> Техника безопасности. Гигиена борца.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34.	Приемы самостраховки. Самоконтроль при занятиях.		
35.	Упражнения в парах, подвижные игры.		
36.	Сиповые упражнения и единоборства в парах.		
37.	Приемы борьбы лежа.		
38.	Приемы борьбы стоя.		
39.	<b>Модуль зимние виды спорта.</b> <b>Лыжные гонки.</b> Попеременный двухшажный ход.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения, контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Оценивают своё физическое состояние.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
40.	Одновременный бесшажный ход.		
41.	Переход с одного шага на другой.		
42.	Спуски со склона с поворотами.		
43.	Спуски со склона с торможением.		
44.	Коньковый ход.		
45.	Прохождение дистанции до 6 км.		
46.	Лыжная гонка.		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

47.	<b>Модуль лёгкая атлетика.</b> Прыжок в длину с места.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
48.	Прыжок в длину с разбега.		
49.	Прыжок высоту с разбега.		
50.	6-мин. бег на выносливость.		
51.	<b>Модуль спортивные игры. Волейбол.</b> Тактические действия в защите.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
52.	Тактические действия в нападении.		
53.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
54.	Учебная игра 6 х 6.		
55.	Учебная игра 6 х 6.1		
56.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.	Составляют комплексы, для проведения утренней гимнастики и физкультминуток.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
57.	<b>Модуль спортивные игры. Спортивная лапта.</b> Техника выполнения игровых действий: ударов, осаливания, передач, перемещений, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
58.	Индивидуальные действия в игре. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
59.	Групповые и командные тактические действия. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
60.	Двухсторонняя игра в лапту. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
61.	Учебная игра 5х5, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
62.	<b>Модуль спортивные игры. Футбол.</b> Вбрасывание мяча с лицевой линии.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
63.	Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.		
64.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		
65.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. 1		
66.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	Обсуждают роль и значение современных оздоровительных систем физической культуры: цель, задачи, формы организации.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

67.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Мелинский 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 конплиионной тренировкой. цель и задачи контроля. способы организации и проведения измерительных процедур.	Характеризуют основные методы контроля.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
68.	Основные типы и виды активного отдыха. их целевое предназначение и содержательное наполнение.	Планируют проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

**11 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	2
2	Способы самостоятельной деятельности.	4
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	3
4	Модуль «Легкая атлетика».	8
5	Модуль «Гимнастика».	7
6	Модуль «Зимние виды спорта».	8
7	Спортивно – оздоровительная деятельность: спортивные игры.	1
8	Модуль «Баскетбол».	10
9	Модуль «Волейбол».	10
10	Модуль «Спортивная лапта».	5
11	Модуль «Футбол»	4
12	Модуль «Единоборства»	6
	Итого	68

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	<b>Знания о физической культуре.</b> 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. Плавание, как средство закаливания.	Обсуждают роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеризуют основные этапы адаптации.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	<b>Модуль. Легкая атлетика.</b> Бег на средние дистанции.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.	Прыжки в длину с разбега.		

4.	Метание гранаты в целом.	элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
5.	Бег 2000 и 3000 метров.		
6.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Составляют комплексы упражнений для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
7.	<b>Модуль спортивные игры. Баскетбол.</b> Повторение правил игры.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику и тактику выполнения в единстве; анализируют работу судей, контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.) Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
8.	Судейская практика.		
9.	Судейская практика.		
10.	Судейская практика.		
11.	Совершенствование основных технических приёмов.		
12.	Совершенствование тактических действий.		
13.	Учебная игра 5 x 5.		
14.	Учебная игра 5 x 5.1		
15.	Учебная игра 5 x 5.2	Обсуждают современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Обсуждают методы восстановления после физических нагрузок.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16.	Учебная игра 5 x 5.3		
17.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> 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»).		
18.	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.	Выбирают нормативы для сдачи комплекса «Готов к труду и обороне».	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
19.	<b>Модуль спортивные игры. Волейбол.</b> Повторение правил игры.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику и тактику выполнения в единстве; анализируют работу судей, контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.) Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
20.	Судейская практика.		
21.	Судейская практика.		
22.	Судейская практика.		
23.	Совершенствование основных технических приёмов.		

24.	<b>Спортивно – оздоровительная деятельность.</b> Профилактика травматизма во время занятий спортом.	Обсуждают методы предупреждения травматизма.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
25.	<b>Знания о физической культуре</b> Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Обсуждают профилактику травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Характеризуют виды травм. Оказывают первую доврачебную помощь.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26.	<b>Модуль гимнастика.</b> Низкая перекладина. Соскок махом вперед из виса на подколенках (юн.), махом назад соскок прогнувшись (дев.).	Совершенствуют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах, снарядах. Корректируют свои ошибки.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27.	Брусья. Вис прогнувшись и выход в сед (юн.) упор присев на одной ноге на низкой жерди (дев.).		
28.	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие 100 см (юн.), кувырок вперед и назад слитно (дев.).		
29.	Кувырки в парах ( 2-3 кувырка) (юн.), кувырок назад в полушпагат (дев.)		
30.	Стойка на голове и руках силой, стойка на руках у стенки (юн.), с "моста" переход на одно колено (дев.)		
31.	Акробатическое соединение из 4-х элементов		
32.	Акробатическое комбинация в целом.		
33.	<b>Модуль единоборства.</b> Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34.	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания самостраховка.		
35.	Стойки.		
36.	Захваты.		
37.	Броски.		
38.	Совершенствование всех технических элементов.		
39.	<b>Модуль зимние виды спорта.</b> <b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах коньковыми ходами.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; совершенствуют технику выполнения, контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Оценивают своё физическое состояние.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
40.	Коньковые хода.		
41.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке – повороты.		
42.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке – спуски.		
43.	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке – торможение.		
44.	Коньковые хода.		
45.	Коньковые хода.		
46.	Лыжная гонка 5 километров.		
47.	<b>Модуль лёгкая атлетика.</b> Бег на длинные дистанции.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
48.	Прыжки в высоту способом «перекидной».		

49.	Прыжки в высоту способом «перекидной».	элементы, делают выводы;	
50.	Бег 110 с барьерами.	совершенствуют технику выполнения в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	
51.	<b>Модуль спортивные игры. Волейбол.</b> Совершенствование тактических действий.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
52.	Учебная игра 6 х 6.	совершенствуют технику и тактику выполнения в единстве;	
53.	Учебная игра 6 х 6.1	анализируют работу судей,	
54.	Учебная игра 6 х 6.2	контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.) Исправляют свои ошибки.	
55.	Учебная игра 6 х 6.3	Анализируют свою игру.	
56.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	Обсуждают роль и значение современных оздоровительных систем физической культуры. Составляют комплексы.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
57.	<b>Модуль спортивные игры. Спортивная лапта,</b> Судейская практика, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
58.	Индивидуальные действия в игре демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	совершенствуют технику и тактику выполнения в единстве;	
59.	Групповые и командные тактические действия демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	анализируют работу судей, контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.) Исправляют свои ошибки.	
60.	Двухсторонняя игра в лапту демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	
61.	Учебная игра 5х5, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
62.	<b>Модуль спортивные игры. Футбол.</b> Совершенствование основных технических приёмов.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
63.	Судейская практика.	совершенствуют технику и тактику выполнения в единстве;	
64.	Совершенствование тактических действий.	анализируют работу судей,	
65.	Учебная игра.	контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах.) Исправляют свои ошибки.	
66.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Анализируют свою игру.	
67.	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b> Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их	Характеризуют основные методы контроля.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

	освоения и оценивания Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным пикам периода контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		
68.	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.	Обсуждают методы восстановления после физических нагрузок.	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ. ВИДЫ КОНТРОЛЯ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Тематическая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.
2. В практике: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, сдача практических нормативов.

Оценка «5» - Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» Не знание материала программы Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Движение или отдельные его элементы выполнены



неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### Оценка физической подготовленности.

Оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол  
Ноутбук учителя

#### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая  
Бревно гимнастическое  
напольное  
Комплект навесного оборудования  
Скамья атлетическая  
наклонная  
Коврик  
гимнастический  
Маты  
гимнастические  
Мяч набивной (1 кг,  
2 кг) Мяч малый  
(теннисный)  
Скакалка  
гимнастическая  
Палка  
гимнастическая  
Обруч  
гимнастический  
Коврики массажные  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения  
мячей Жилетки игровые с  
номерами  
Стойки волейбольные  
универсальные Сетка волейбольная  
Мячи  
волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал  
гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая  
дорожка Сектор для  
прыжков в длину  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-  
футбола)