

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании МО

Протокол № 1

от « 30 » августа 2023г.

Председатель МО

 /Л.М. Гнедаш

**«СОГЛАСОВАНО»**

на научно-методическом  
совете

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

Зам. директора по УВР

 /А.С.Надеждина

**«УТВЕРЖДАЮ»**

директор МОУ «СОШ № 5»

Приказ № -О

от «31» августа 2023г.

/ Р.А.Сафронов



## **Рабочая программа учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

**Уровень обучения – основное среднее образование (10-11 класс)**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре адресована учащимся 10-11 классов МОУ «СОШ № 5» и разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО второго поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, ст.2;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- Указа Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Постановления Правительства РФ «О внесении изменений в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» от 06.03.2018 года № 231;
- Приказа Министерства Sports РФ от 12.02.2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказа Министерства Sports РФ от 29.03.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Устава МОУ «СОШ № 5»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МОУ «СОШ № 5».

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на

основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и

индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной

направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 70 часа: в 10 классе – 35 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 35 часа (1 час в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

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.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

МОУ «СОШ № 5» часть, формируемая участниками образовательных отношений, включает курсы, предметы, занятия, направленные на реализацию индивидуальных потребностей обучающихся, в соответствии с их запросами и используется следующим образом:

- при 5-дневной учебной неделе количество учебного времени в 10-11 классах на физическую культуру составляет 1 час, второй, третий час реализован образовательной организацией предметом – «ПДМ по физической культуре» «Сдаем ГТО» - кружок, за счет часов из части, формируемой участниками образовательных отношений.

## **II. 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.

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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

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

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

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

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

#### **Физическое совершенствование.**

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

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

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

## **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

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

## **Содержание обучения в 11 классе.**

### **Знания о физической культуре.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации

и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

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

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

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

#### **Физическое совершенствование.**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

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

#### **Федеральная рабочая программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**

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



способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

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

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

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка.**

#### Модуль «Гимнастика».

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на

разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

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

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

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков

дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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;

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

**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.**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

У обучающегося будут сформированы 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.

У обучающегося будут сформированы 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.

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы 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.

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

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

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

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

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

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

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий,

физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **«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».

Выпускник получит возможность научиться: выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

## 10 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м, с	16,0 и меньше	16,5	17,0 и больше	14,2 и меньше	14,5	15,0 и больше
Бег 60 м, с	9,4 и меньше	10,0	10,5 и больше	8,4 и меньше	9,2	10,0 и больше
Бег 30 м, с	4,8 и меньше	5,9-5,3	6,1 и больше	4,4 и меньше	5,1-4,8	5,2 и больше
Бег 2000м, мин.с	10,00 и меньше	11,30	12,20 и больше			
Бег 3000м, мин.с				15,00 и меньше	16,00	17,00 и больше
Прыжок в длину, см	360 и больше	340	330 и меньше	380 и больше	340	120 и меньше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	115	105 и меньше	135 и больше	125	115и меньше
Метание мяча (150г.),м	18и больше	13	11 и меньше	32 и больше	26	22 и меньше
Метание гранаты (700-500г.),м	23 и больше	18	12 и меньше	38 и больше	32	26 и меньше
Челночный бег 3*10м,с	8,4 и меньше	9,3-8,7	9,7 и меньше	7,3 и меньше	7,3-8,0	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	210и больше	170-190	160 и меньше	230 и больше	295-210	180 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	150 и больше	140	130 и меньше	140 и больше	130	120 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	18и больше	15	12 и меньше	12 и больше	10	8и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	20	12-14	7	15	9-12	5 и ниже

Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	24 и больше	21	17и меньше	26 и больше	22	18и меньше
---	-------------	----	------------	-------------	----	------------

### 11 класс

Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,8 и меньше	5,9-5,3	6,1 и больше	4,3 и меньше	5,0-4,7	5,1 и больше
Бег 100м, с	16,0 и меньше	16,5	17,0 и больше	14,2 и меньше	14,5	15,0 и больше
Бег 2000м, мин.с	9,30 и меньше	11,00	12,00 и больше			
Бег 3000м, мин.с				12,40 и меньше	14,40	16,00 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	340	330 и меньше	460 и больше	420	370 и меньше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	115	105 и меньше	135 и больше	130	120 и меньше
Метание гранаты (700-500г.),м	23 и больше	18	12и меньше	38 и больше	32	26 и меньше
Челночный бег 5*10 м, с	14,0 и меньше	15,0	16,0 и меньше	12,0 и меньше	13,0	14,0 и больше
Прыжок в длину с места, см	205 и больше	190	180 и меньше	240 и больше	225	200 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в мин.	150 и больше	140	130 и меньше	140 и больше	130	120 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), колич. раз	18и больше	15	12 и меньше	12 и больше	10	8и меньше
Наклон вперед из положения сидя, см гибкость	20	12-14	7	15	9-12	5 и ниже
Поднимание туловища, колич. раз за 30 с	24 и больше	21	17и меньше	26 и больше	22	18 и меньше

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации разных возрастных категорий.

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	1 четверть				
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Правила техники безопасности по легкой атлетике. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Бег 60 м. ГТО. Бег 100 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. <i>Легкая атлетика</i> Челночный бег 3x10 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3	Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий. <i>Легкая атлетика</i> Метание мяча. Метание снаряда.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
4	Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>

	основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. <i>Легкая атлетика</i> Комплексы упражнений антистрессовой гимнастики. <i>Легкая атлетика</i> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. Бег 2000-3000 м. ГТО.				<a href="https://www.gto.ru/kultura-10-11-klass-matveev">kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. <i>Легкая атлетика</i> Прыжки в длину с места. ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Правила техники безопасности по баскетболу. Правила игры. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
7	Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотношение с задачами и содержанием занятий. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Технико-тактические действия в нападении. Быстрое нападение.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
8	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Технико-тактические действия в защите. Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
резерв	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>

					<a href="https://www.gto.ru/">kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>2 четверть</b>					
9 (1)	<i>Гимнастика</i> Правила техники безопасности по гимнастике. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Акробатические упражнения.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
10 (2)	Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. <i>Гимнастика</i> Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
11 (3)	Способы лечебного массажа. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. <i>Гимнастика</i> Упражнение на гибкость. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
12 (4)	Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий. <i>Гимнастика</i> Лазание. Висы и упоры. ГТО. Опорный прыжок.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13 (5)	Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>

	Гимнастика Акробатическая комбинация.. Упражнения в висах. ГТО.				<a href="https://www.gto.ru/kultura-10-11-klass-matveev">kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14 (6)	Правила техники безопасности по волейболу. Основные правила игры в волейбол. <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
15 (7)	Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний. <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Технико-тактические командные действия. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
16 (8)	Комплексы упражнений антистрессовой гимнастики. <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
Рез.	Национальные игры и виды спорта.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
<b>3 четверть</b>					
17 (1)	Правила техники безопасности и гигиенические требования. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО.				
18 (2)	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Проектная деятельность.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
19 (3)	Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Правила техники безопасности по баскетболу. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Техничко-тактические действия в нападении. Быстрое нападение.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
20 (4)	Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Комплексы упражнений зрительной гимнастики. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Техничко-тактические действия в защите. Перехват мяча.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
21 (5)	Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Техничко-тактические действия в защите. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Ведения мяча с изменением направления движения.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
22 (6)	Комплексы упражнений производственной гимнастики. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>

23 (7)	Национальные игры и виды спорта.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
24 (8)	Правила техники безопасности по волейболу. <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Технико-тактические командные действия. Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
25 (9)	<i>Спортивные игры. Волейбол</i> Технико-тактические командные действия. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи, при приеме мяча от нижней подачи;	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
26 (10)	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Технико-тактические командные действия. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
27 (11)	Комплексы упражнений антистрессовой гимнастики. <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
резерв	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>4 четверть</b>					
28	Правила техники безопасности по легкой атлетике	1			Электронный учебник



(1)	Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. <i>Легкая атлетика</i> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. Спринтерский бег. Бег 60 м. ГТО. Бег 100 м. ГТО.				«Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
29 (2)	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Комплексы упражнений производственной гимнастики. <i>Легкая атлетика</i> Челночный бег 3х10 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
30 (3)	Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. <i>Легкая атлетика</i> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. Бег на среднюю дистанцию. Эстафетный бег.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
31 (4)	Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, <i>Легкая атлетика</i> Метание мяча на дальность.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32 (5)	Комплексы упражнений зрительной гимнастики. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. <i>Легкая атлетика</i> Прыжки в длину с места. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
33 (6)	Совершенствование навыков и умений в проведении	1			Электронный учебник

	<p>гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Бег 2000 -3000м. ГТО.</p>				<p>«Физическая культура»10-11 класс.</p> <p>Матвеев А.П.</p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a></p> <p>Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>
34 (7)	<p>Правила техники безопасности на уроках физической культуры.</p> <p><i>Спортивные игры. Футбол.</i></p> <p>Основные правила игры в футбол.</p> <p>Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Техничко-тактические командные действия. Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара.</p>	1			<p>Электронный учебник</p> <p>«Физическая культура»10-11 класс.</p> <p>Матвеев А.П.</p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a></p>
35 (8)	<p><i>Спортивные игры. Футбол</i></p> <p>Техничко-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов. Техничко-тактические командные действия при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Учебная игра.</p>	1			<p>Электронный учебник</p> <p>«Физическая культура»10-11 класс.</p> <p>Матвеев А.П.</p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a></p>
36 (9)	<p><i>Спортивные игры. Футбол</i></p> <p>Учебная игра. Практика судейства.</p>	1			<p>Электронный учебник</p> <p>«Физическая культура»10-11 класс.</p> <p>Матвеев А.П.</p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a></p>
резерв ный	<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.</p>	1			<p>Электронный учебник</p> <p>«Физическая культура»10-11 класс.</p> <p>Матвеев А.П.</p> <p><a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a></p> <p>Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>

## 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	1 четверть				
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила техники безопасности по легкой атлетике. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. <i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. ГТО. Бег 100 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). <i>Легкая атлетика</i> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. Метание мяча. Челночный бег 3х10 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
3	Методика проведения сеансов само-массажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки. <i>Легкая атлетика</i> Прыжки в длину с места. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
4	<i>Легкая атлетика</i> . Спортивная подготовка как сложно-организованная система, включающая в себя тренировочные	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс.

	занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. ГТО. Национальные игры и виды спорта.				Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
5	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. <i>Легкая атлетика</i> . Бег 2000-3000 м. ГТО. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i> . Правила техники безопасности по баскетболу. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Правила игры. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Техничко-тактические действия в защите. Перехват мяча. Борьба за мяч, не попавший в корзину.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
7	История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> . Техничко-тактические действия в нападении. Быстрое нападение.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
8	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.Национальные игры и виды спорта. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
резерв	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П.

					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>2 четверть</b>					
9 (1)	Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО. <i>Гимнастика</i> . Правила техники безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
10 (2)	Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. <i>Гимнастика</i> . Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. ГТО. Опорный прыжок.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
11 (3)	Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). <i>Гимнастика</i> Ритмическая гимнастика. Полоса препятствий.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
12 (4)	Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. <i>Гимнастика</i> Упражнения в висах. ГТО. Опорный прыжок.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
13 (5)	Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО. Правила техники безопасности по волейболу.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>

	Основные правила игры в волейбол. <i>Спортивные игры. Волейбол.</i> Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.				<a href="https://www.gto.ru/kultura-10-11-klass-matveev">kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
14 (6)	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. <i>Спортивные игры. Волейбол.</i> Техничко-тактические командные действия. Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
15 (7)	Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. <i>Спортивные игры. Волейбол.</i> Техничко-тактические командные действия. Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Упражнения производственной гимнастики.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
16 (8)	Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака. Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Комплексы антистрессовой гимнастики <i>Спортивные игры. Волейбол</i> Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
Рез.	Национальные игры и виды спорта. Упражнения из системы «шейпинг».	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
<b>3 четверть</b>					
17 (1)	Правила техники безопасности и гигиенические требования. Комплексы антистрессовой гимнастики .Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

18 (2)	Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
19 (3)	Комплексы упражнений на профилактику острых респираторных заболеваний. Проектная деятельность.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
20 (4)	Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> . Правила техники безопасности по баскетболу. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Техничко-тактические действия в нападении. Быстрое нападение.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
21 (5)	Комплексы упражнений зрительной гимнастики. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Техничко-тактические действия в защите. Перехват мяча.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
22 (6)	<i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Техничко-тактические действия в защите. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Ведения мяча с изменением направления движения.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
23 (7)	Комплексы упражнений производственной гимнастики. <i>Спортивные игры. Баскетбол</i> Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
24	Правила техники безопасности по волейболу.	1			Электронный учебник

(8)	Спортивные игры. Волейбол Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.				«Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
25 (9)	Спортивные игры. Волейбол. Техничко-тактические командные действия. Взаимодействие игроков передней линии в нападении.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
26 (10)	Спортивные игры. Волейбол Техничко-тактические командные действия. Взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
27 (11)	Комплексы упражнений антистрессовой гимнастики. Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
резерв	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
<b>4 четверть</b>					
28 (1)	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Прыжок в длину . ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>



29 (2)	Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, Комплексы упражнений производственной гимнастики. <i>Легкая атлетика</i> . Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса. ГТО. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
30 (3)	Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. Способы лечебного массажа. <i>Легкая атлетика</i> . Спринтерский бег. Бег 60 м. ГТО. Бег 100 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
31 (4)	Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. <i>Легкая атлетика</i> . Челночный бег 3x10 м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
32 (5)	Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта. <i>Легкая атлетика</i> . Комплексы упражнений зрительной гимнастики. Метание мяча на дальность. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
33 (6)	Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. <i>Легкая атлетика</i> . Бег 2000 -3000м. ГТО.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
34 (7)	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. <i>Спортивные игры. Футбол</i> . Основные правила игры в футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П.

	разученных упражнениях. Техничко-тактические командные действия. Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара.				<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
35 (8)	<i>Спортивные игры. Футбол.</i> Техничко-тактические командные действия при пробитии штрафных ударов. Учебная игра.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
36 (9)	<i>Спортивные игры. Футбол</i> Учебная игра. Практика судейства.	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a>
резерв ный	Национальные игры и виды спорта. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО	1			Электронный учебник «Физическая культура»10-11 класс. Матвеев А.П. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klass-matveev</a> Сайт ГТО <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>