

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №98»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета
«Физическая культура»
для 10 – 11 классов**

г. Красноярск, 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. При формировании основ Примерной рабочей программы 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 школьников, 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 Примерная рабочая программа 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 Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного 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 Примерной рабочей программе 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 Примерной рабочей программе по трём основным направлениям. 1. 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 ГТО. 2. 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. 3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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 Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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 лично значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы 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 подготовки¹), 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 Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 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 Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать: — 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 школе и детско-юношеских организациях; — умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; — готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности. В части патриотического воспитания должны отражать: — 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. 1 С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации. В части духовно-нравственного воспитания должны отражать: — 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. В части эстетического воспитания должны отражать: — 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. В части физического воспитания должны отражать: — 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. В части трудового воспитания должны отражать: — 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. В части экологического воспитания должны отражать: — 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. В части ценностей научного познания должны отражать: — сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; — совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; — осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия: — 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;

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

владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; — ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; — выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; — анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; — давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; — осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; — уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; — уметь интегрировать знания из разных предметных областей; — выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией: — 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение: — 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;

2) совместная деятельность: — 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация: — 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;

2) самоконтроль: — давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; — владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; — уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности: — 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. По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности: — 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 ГТО. По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности: — 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 ГТО.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности: — 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. По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности: — 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности: — 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 ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	КОНТРОЛЬНЫЕ ЧАСЫ	ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ
---	--------	--------------	------------------	---------------------

1	РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	10	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	12	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	10	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Раздел 5. Прикладное-ориентированная двигательная деятельность	10	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	14	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Всего часов		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ	ВСЕГО ЧАСОВ	ДАТА
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	

2	Культура как способ развития человека	1	
3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	
4	Физическая культура и физическое здоровье	1	
5	Физическая культура и психическое здоровье	1	
6	Физическая культура и социальное здоровье	1	
7	Основы организации образа жизни современного человека	1	
8	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	
9	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
11	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
14	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	

15	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	
16	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	
17	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	
18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
19	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
20	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
21	Техническая подготовка в футболе	1	
22	Тактическая подготовка в футболе	1	
23	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	
24	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
25	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
26	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	

27	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	
28	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	
29	Тренировочные игры по мини-футболу	1	
30	Техника судейства игры футбол	1	
31	Техническая подготовка в баскетболе	1	
32	Тактическая подготовка в баскетболе	1	
33	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
34	Техническая подготовка в волейболе	1	
35	Тактическая подготовка в волейболе	1	
36	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	
37	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	
38	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	
39	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	
40	Игры с мячом на воде	1	

41	Игры с мячом на воде	1	
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	

	скамье		
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	РАЗДЕЛ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	КОНТРОЛЬНЫЕ ЧАСЫ	ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ
1	РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ	10	0	www.edu.ru www.school.edu.ru

	КУЛЬТУРЕ			https://uchi.ru/
2	Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	12	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность	10	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Раздел 5. Прикладное-ориентированная двигательная деятельность	10	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Раздел 6. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	14	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Всего часов		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМ	ВСЕГО ЧАСОВ	ДАТА
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	
2	Культура как способ развития человека	1	
3	Основные направления и формы организации физической	1	

	культуры в современном обществе		
4	Физическая культура и физическое здоровье	1	
5	Физическая культура и психическое здоровье	1	
6	Физическая культура и социальное здоровье	1	
7	Основы организации образа жизни современного человека	1	
8	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	
9	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
10	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
11	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
12	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
13	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
14	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
15	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	

16	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	
17	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	
18	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
19	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
20	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
21	Техническая подготовка в футболе	1	
22	Тактическая подготовка в футболе	1	
23	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	
24	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	
25	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
26	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	
27	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	

28	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	
29	Тренировочные игры по мини-футболу	1	
30	Техника судейства игры футбол	1	
31	Техническая подготовка в баскетболе	1	
32	Тактическая подготовка в баскетболе	1	
33	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
34	Техническая подготовка в волейболе	1	
35	Тактическая подготовка в волейболе	1	
36	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	
37	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	
38	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	
39	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	
40	Игры с мячом на воде	1	
41	Игры с мячом на воде	1	

42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	

52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	
ВСЕГО ЧАСОВ		68	

