

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 389 «Центр экологического образования»

Кировского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Председатель МО

Н.А. Павлова
протокол №1
от 28.08.2026

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета

протокол №1
от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ № 330 п.4-а
от 01.09.2026
Директор

М. И. Фёдорова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по постепенному принципу управления Российское общество развивалось в консервативном и данном способе подрастающего развития, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, сохранения здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В рамках программы были достигнуты отражения объективно консервативной реальности современного российского социокультурного развития общества, в условиях деятельности образовательных организаций, повышенных требований к родителям, преподавателям и методистам к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методов и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к базовым программам по физической культуре, внедрению прогрессивных идей и концептуальных положений педагогических концепций, определяющих направления развития отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на гуманистические и патриотические ценности личности учащихся, ответственных за судьбу Родины;

концепция универсальных научных действий, определяющая основы становления российской государственной идентичности учащихся, активного их включения в культурную и общественную жизнь страны;

концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, выведению здоровья и развитию физических методов;

Структура концепции и содержание предмета здоровья «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ по принципам философии личности учащихся, требует бережного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки, учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создает здоровье, создает условия и адаптирует возможности системы организма, поддерживая важные физические показатели.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является приобретение разноразмерной, физически развитой личности, методической активной ценности, использование физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по упрощению образования для 10–11 классов конкретизируется эффективная цель, и классы включают усилия учащихся, лидеров и здорового образа жизни, перспективами накопления практического культурного опыта с использованием современной системы физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями, лидерами учебной и трудовой. деятельность. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате дана направленность на достижение обучающимися уровня физической подготовленности и работоспособности, выполнения нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими мероприятиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в области самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочее развитие и графическая подготовка.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных

представлений о социальных началах физической культуры, ее места и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной культурной деятельности, стремление к совершенствованию и развитию здоровья.

Центральной идеей разработки программы физической культуры и ее примерных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационных основ истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по культуре в виде представленных модульных систем, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из федеральной рабочей программы по физической подготовке), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических оснований и физических упражнений, содействующих обогащению опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью всех вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может подготовить учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь

учителям физической культуры в рамках данного модуля Первое содержательное наполнение модуля «Базовая подготовка изображений».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Оценивание и аттестация учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Документы, регламентирующие данный вопрос:

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г № 13-51-263/123, <https://docs.cntd.ru/document/902245172>
2. Письмо Минобрнауки России от 30.05.2012 г № МД -583/19 «О методических рекомендациях «медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», https://gbouoosh4.ru/images/Menu_Obrazovanie/Pismo_minobrauki_ot_30_05_12_md-583-19_pdf

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития 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, действующих правил и прав граждан при занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство повышения 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 замкнутости и предметного содержания.

Способности 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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенностями составления материального снабжения и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью пробы Руфье, характеристики способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики состояния осанки и зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации организации и материального обеспечения при планировании системной работы кондиционной тренировки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, нанесение углового и штрафного ударов в различных слотах питания. Правила соблюдения игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила соблюдения игр в игровых условиях и учебной деятельности.

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

Модуль «Спортивная и зрительная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организации организма к планированию мероприятий здорового образа жизни, характеристики основных этапов адаптации. Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как сохранение факторов и поддержание здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по причине искоренения вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимозависимость состояния здоровья от продолжительности жизни человека. Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

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

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых воздействиях.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельно готовится к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом изменения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их изучения и измерения.

Самостоятельная подготовка и особенности планирования ее направленности по операционным режимам, правилам контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации организации и материального обеспечения при планировании системной работы кондиционной тренировки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Гимнастика: ее цели и задачи, формы организации существующих занятий. Основные технические приемы, прыжки через козла, лазание по канату.

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

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 тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических площадках (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с внешними отягощениями (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска непредельных натяжений (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бег за ускорениями на основе разных исходных положений. Начиная с большей скорости и собирая мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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. Преодоление полосы препятствия, включающей в себя прыжки на разную высоту, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, конференций на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быстрый кувырок (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, подъём ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положений лежа на гимнастическом козле

(ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением выполняются 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. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочерёдно. Бег с препятствиями. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом, с опорой на руки и без. 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 партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на 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 беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и в полуприседе с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с отдельным 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 большей скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального нанесения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

Развитие партнерских отношений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бег в

максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Начинайте с максимальной скорости с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (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 расстояния с большей скоростью и меньшим интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной скорости.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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;

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3			нет
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12			нет
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	11			нет
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка.Легкая атлетика.	12			нет

3.2	Базовая физическая подготовка комплекса ГТО.	20			нет
Итого		32			
3.3	Базовая физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	8			нет
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			нет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1			нет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3			нет
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12			нет
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	11			нет
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка.Легкая атлетика.	12			нет
3.2	Базовая физическая подготовка комплекса	20			нет

	ГТО.				
Итого		32			
3.3	Базовая физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	8			нет
Итого		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: Теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет.
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			нет
Раздел: Легкая атлетика					

	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1			нет
4	Бег на короткие дистанции	1		тестирование	нет
5	Бег на длинные дистанции	1			нет
6	Бег на длинные дистанции	1		тестирование	нет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		тестирование	нет
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет
12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет
13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в	1		тестирование	нет

	длину с места				
Раздел: Гимнастика					
15	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1			нет
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
18	Опорные прыжки	1			нет
19	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		тестирование	нет
21	Упражнения на гимнастической лестнице.Лазание по канату.	1			нет
22	Упражнения на гимнастической скамейке Лазание по канату	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
23	ТБ на уроках Баскетбола. Техника ловли мяча	1			нет

24	Техника ловли мяча	1			нет
25	Техника передачи мяча	1			нет
26	Техника передачи мяча	1		тестирование	нет
27	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
28	Ведение мяча с обводкой стоек	1			нет
29	Ведение мяча в движении	1			нет
30	Ведение мяча в движении	1		тестирование	нет
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			нет
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
33	Технические действия с мячом	1			нет

34	Учебная игра в баскетбол	1		тестирование	нет
Раздел: Волейбол					
35	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
36	Прямая нижняя подача мяча	1			нет
37	Приём и передача мяча снизу	1			нет
38	Приём и передача мяча снизу	1			нет
39	Приём и передача мяча сверху	1			нет
40	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
41	Технические действия с мячом	1			нет
42	Технические действия с мячом	1			нет
43	Тактические действия в нападении	1			нет
44	Тактические действия в нападении	1			нет
45	Учебная игра в волейбол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
46	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения	1			нет

	спортивных нормативов. Физическая подготовка				
47	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			нет
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		тестирование	нет
50	Правила и техника	1			нет

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивани е из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя	1			нет

	ногами. Эстафеты				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		тестирование	нет
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			нет

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			нет
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1			нет

	на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1		тестирование	нет
65	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
Раздел: Футбол					
66	ТБ по футболу. Технические действия. Учебная игра.	1			нет
67	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1			нет
68	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1		тестирование	нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Календарные сроки			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	План	Факт	
Раздел: теоритические знания					
1	ТБ на уроках физической культуры. Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			нет
2	Режим дня, Наблюдение за физическим развитием	1			нет
Раздел: легкая атлетика					
3	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции	1			нет
4	Бег на короткие дистанции	1		тестирование	нет
5	Бег на длинные дистанции	1			нет
6	Бег на длинные дистанции	1		тестирование	нет
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			нет
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		тестирование	нет
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			нет
10	Метание малого	1		тестирование	нет

	мяча в неподвижную мишень				
11	Метание малого мяча на дальность	1			нет
12	Метание малого мяча на дальность	1		тестирование	нет
13	Прыжок в длину с места	1			нет
14	Прыжок в длину с места	1		тестирование	нет
Раздел: Гимнастика					
15	ТБ на уроках гимнастики Упражнения на развитие гибкости. Кувырок вперёд и назад в группировке	1			нет
16	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		тестирование	нет
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		тестирование	нет
18	Опорные прыжки	1			нет
19	Опорные прыжки	1		тестирование	нет
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		тестирование	нет
21	Упражнения на гимнастической лестнице.Лазание по канату.	1			нет
22	Упражнения на гимнастической скамейке Лазание по канату	1		тестирование	нет
Раздел: Баскетбол					
23	ТБ на уроках Баскетбола. Техника ловли мяча	1			нет
24	Техника ловли мяча	1			нет
25	Техника передачи	1			нет

	мяча				
26	Техника передачи мяча	1		тестирование	нет
27	Ведение мяча стоя на месте	1			нет
28	Ведение мяча с обводкой стоек	1			нет
29	Ведение мяча в движении	1			нет
30	Ведение мяча в движении	1		тестирование	нет
31	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			нет
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		тестирование	нет
33	Технические действия с мячом	1			нет
34	Учебная игра в баскетбол	1		тестирование	нет
Раздел: Волейбол					
35	ТБ на уроках волейбола. Прямая нижняя подача мяча	1			нет
36	Прямая нижняя подача мяча	1			нет
37	Приём и передача мяча снизу	1			нет
38	Приём и передача мяча снизу	1			нет
39	Приём и передача	1			нет

	мяча сверху				
40	Приём и передача мяча сверху	1		тестирование	нет
41	Технические действия с мячом	1			нет
42	Технические действия с мячом	1			нет
43	Тактические действия в нападении	1			нет
44	Тактические действия в нападении	1			нет
45	Учебная игра в волейбол	1		тестирование	нет
Раздел: Готов к труду и обороне					
46	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов. Физическая подготовка	1			нет
47	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			нет
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			нет
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из	1		тестирование	нет

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			нет
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		тестирование	нет
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		тестирование	нет
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			нет
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		тестирование	нет

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			нет
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		тестирование	нет
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			нет
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		тестирование	нет
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			нет
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		тестирование	нет
61	Правила и техника выполнения	1			нет

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		тестирование	нет
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км без учета времени. Подводящие упражнения	1			нет
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		тестирование	нет
65	Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1			нет
66	ТБ по футболу. Технически е действия. Учебная игра.	1			нет
67	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1			нет
68	Технические действия в футболе. Учебная игра.	1		тестирование	нет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	27	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 1-2 класс, 3-4 класс. Учебник для учащихся Ф 50 общеобразовательных учреждений/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров - М: Вентана-Граф, 2013-112 с: ил (начальная школа 21 века).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006. – 151с.
2. Алексеев Н.И., Афанасьев В.З., Бессуднов А.И. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. – М.: Радио и связь, 1995 – 216 с.
3. Амарян Р.И., Муравьёва В.А. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 128 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 125 с.
5. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112с.
6. Бойкова О.С., Зенкевич К.Ф. Лечебная физическая культура при сколиозах – М.: Медицина, 1962.
7. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009. – 144с.
8. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста – М: АРКТИ, 2001. – 64 с.
9. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура – М., 1970
10. Гандельсман А.Б. Лечебная физическая культура в детской ортопедии – Л., 1962.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 144 с.
12. Глазырина Л.Д., ЛЮпатик Г.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы. Методические пособия и программа. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 208 с.
13. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольного воспитания – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с., ил.
14. Гринейко М.Ф. Целебная сила движений – М.: Физкультура и спорт, 1991
15. Добровольский В.К. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1960.
16. Добровольский В.К. Лечебная физкультура – М.: Медицина, 1970.
17. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М: «Физкультура и спорт», 1974 – 480 с., ил.
18. Добровольский В.К., Куслина М.И. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1939.
19. Дубровский В.Н. Движение для здоровья - М.: Физкультура и спорт, 1989
20. Дьяков В.В. Развитие физических качеств на уроках гимнастики (1-3 классы) // Физическая культура в школе, 1989, № 1
21. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 225 с., ил.
22. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка: Методическое руководство для воспитателей и родителей. – СПб: «Корона принт», 2001 – 272 с., ил.
23. Каптелян А.Ф. Лечебная физкультура в травматологии и ортопедии – М.: Медицина, 1973
24. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6 – 10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
25. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. Сценарии для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 96с.
26. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 144 с.

27. Козлов В.И. Физическое развитие ребенка – М.: Просвещение, 1983. – 251 с.
28. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 102 с. (часть 1).
29. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста (научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания) – Новосибирск, 1998. – 238 с. (часть 2, 3).
30. Крячко И.А. Лечебная физическая культура – М.: Медицина, 1946.
31. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма – М.: Просвещение, 1976. – 239 с., ил.
32. Лечебная гимнастика для детей с нарушениями осанки и сколиозом начальных степеней – СПб: Научно-исследовательский институт детской ортопедии имени Г.И. Турнера, 1999.
33. Литвинов Е.Н., Асоилов А.Г., Лях В.И., Кофман Л.Б., Попков А.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 1998.
34. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 80 с., ил.
35. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Ура, физическая культура! Учебник для учащихся 2-4 классов. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 95 с., ил.
36. Матвеев А.П., Малыхина М.В. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы: 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2003. – 29 с.
37. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2000. – 107 с.
38. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Байнович Н.Н. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб: «Детство-пресс», 2003. – 32 с., ил.
39. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду – М.: Просвещение, 1973 – 288 с., ил.
40. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика – Синтез, 2010. – 188с.
41. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.
42. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с., ил.
43. Райзман А.М., Багров Ф.И. Лечебная гимнастика и массаж при сколиозах. – М: Медгиз, 1963.
44. Савенков А.И. Одаренные дети в детском саду и школе: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений. – М: Издательский Центр «Академия», 2000. – 232 с.
45. Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. Методическое пособие для воспитателей. – СПб: «Детство-Пресс», 1999. – 48 с.
46. Страковская В.Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни: Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей от 1,5 до 7 лет: Методическое пособие – М.: Терра-Спорт, 2000. – 112 с., ил.
47. Тарасова Г.В. Ребенок от года до трех. – М.; Медицина, 1985. – 128 с., ил.
48. Укран М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика (учебник) – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 93 с.
49. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2006. – 128с.
50. Фонарев М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – М.: Медицина, 1983.
51. Фромм А. Азбука для родителей. Перевод И.Г. Константиновой. Предисл. И.М. Воронцова. – Л.: Лениздат, 1991. – 319 с., ил.
52. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников. Методические рекомендации. – СПб: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 44 с.
53. Ханемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. – 72 с.

54. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Практикум по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие. – Минск, 1999. – 109 с.
55. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р., Лебедев, Ю.А., Филиппова Л.В. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).
56. Шмелин А.М. Гимнастика – М.: Физкультура и спорт, 1979

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>

Таблица нормативов по физкультуре 10 класса

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
8.1	9.1	9.7	Бег на 60 метров (сек)	9.5	10.2	10.8
13,2	14,1	14,8	Бег на 100 метров (сек)	15,8	16,9	17,9
6,9	7,6	7,9	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,9	8,7	8,9
9,3	9,7	10,2	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,7	10,1	10,8
-	-	-	Бег на 2000 метров	9,45	11,10	12,2 5
12,20	14,10	15,20	Бег на 3000 метров	-	-	-
235	213	192	Прыжок в длину с места (см)	188	173	157
130	125	120	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
65	60	50	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	75	70	60
-	-	--	Метание спортивного снаряда 500 грамм	22	17	12

36	30	27	Метание спортивного снаряда 700 грамм	-	-	-
15	12	8	Подтягивание на высокой перекладине. (количество раз)	--		
-	-	-	Подтягивание из виса лёжа (раз)	20	14	10
43	32	25	Отжимания от пола (раз)	17	12	8
51	41	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	45	37	32
+13	+8	+6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+16	+9	+7

Таблица нормативов по физкультуре 11 класса

Мальчики			Упражнение 11 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
8.1	9.1	9.7	Бег на 60 метров (сек)	9.5	10.2	10.8
13,2	14,1	14,8	Бег на 100 метров (сек)	15,8	16,9	17,9
6,9	7,6	7,9	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,9	8,7	8,9
9,3	9,7	10,2	Челночный бег 4х9 м (сек)	9,7	10,1	10,8
-	-	-	Бег на 2000 метров	9,45	11,10	12,2 5
12,20	14,10	15,20	Бег на 3000 метров	-	-	-
235	213	192	Прыжок в длину с места (см)	188	173	157
130	125	120	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
65	60	50	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	75	70	60
-	-	--	Метание спортивного снаряда 500 грамм	22	17	12
36	30	27	Метание спортивного снаряда 700 грамм	-	-	-

15	12	8	Подтягивание на высокой перекладине. (количество раз)	--		
-	-	-	Подтягивание из виса лёжа (раз)	20	14	10
43	32	25	Отжимания от пола (раз)	17	12	8
51	41	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	45	37	32
+13	+8	+6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(см)	+16	+9	+7

Форма аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

Аттестации по предмету «физическая культура» для детей с отклонениями в состоянии здоровья, освобожденных от практических занятий осуществляется в форме устного опроса обучающихся по теме урока (теория), презентации, реферата, тестирования, творческих работ (рисунки, поделки, кроссворды и пр.)

