

**Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«Дальневосточный центр непрерывного образования»
общеобразовательная школа для одарённых детей им. Н.Н.Дубинина
(ШОД)**

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора ШОД
 **А.В.Ржепкина**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ШОД
 **С.О.Дутко**
Приказ № 8/1 от 30.08.2023 г.

Принята на заседании педагогического
совета АНПОО «ДЦНО» ШОД
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования ФГОС, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования является изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные

навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования составляет – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю),

10 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в средней общеобразовательной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной

и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при занятиях при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при

занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки.

Волейбол.

Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки. Техника и тактика игры.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре. ФК общества и человека, понятие ФК личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн,

купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции

телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при

занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. ТБ при занятиях при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения соревнований.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки.

Волейбол.

Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки. Техника и тактика игры.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- **В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
- **В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- **В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- **В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- **В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- **В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметнопрактической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

- **В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- **В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- **В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- **В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- **В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.
- **В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в

организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 класс

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

11 класс

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места;
- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ /
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ /
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ /
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9		9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
2.3	Легкая атлетика	15		15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.4	Спортивные игры	22		22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		18	
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ /
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ /
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ /
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9		9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
2.3	Легкая атлетика	15		15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
2.4	Спортивные игры	22		22	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		18	
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы физической культуры	1		1		
2	Современные физические упражнения	1		1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		
6	Правила поведения на уроках физической культуры «Гимнастика» Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		
7	«Гимнастика». Акробатические упражнения и комбинации	1		1		
8	«Гимнастика». Строевые упражнения. Развитие гибкости	1		1		

9	«Гимнастика». Строевые упражнения. Висы и упоры	1		1		
10	«Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1		1		
11	«Гимнастика». Строевые упражнения. Подтягивания	1		1		
12	«Гимнастика». Строевые упражнения. Броски набивного мяча	1		1		
13	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке	1		1		
14	«Гимнастика». Акробатические упражнения и комбинации	1		1		
15	«Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. ТБ на уроках л/атл. История лёгкой атлетики	1		1		
16	«Лёгкая атлетика». Техника спринтерского бега	1		1		
17	«Лёгкая атлетика». Способы двигательной деятельности: как правильно тренироваться	1		1		
18	«Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		

19	«Лёгкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега	1		1		
20	«Легкая атлетика» Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
21	«Легкая атлетика» Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
22	«Легкая атлетика» Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		
23	«Легкая атлетика» Роль опорнодвигательного аппарата в выполнении физ. упражнений	1		1		
24	«Легкая атлетика» Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		1		
25	«Легкая атлетика» Метание на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов	1		1		
26	«Легкая атлетика» Старты из различных положений	1		1		
27	«Легкая атлетика» Прыжковые упражнения	1		1		
28	«Легкая атлетика» бег на скорость 10 метров	1		1		
29	«Легкая атлетика» бег на скорость 30 метров	1		1		

30	«Бадминтон» Ознакомление с правилами безопасности. Знания об истории бадминтона	1		1		
31	«Бадминтон» Изучение и закрепление техники захвата ракетки. Способы физкультурной деятельности.	1		1		
32	«Бадминтон» Изучение и закрепление техники захвата ракетки. Способы физкультурной деятельности.	1		1		
33	«Бадминтон» Изучение способов передвижения. Совершенствование техники жонглирования	1		1		
34	«Бадминтон» Изучение выполнения правильной подачи и правильных ударов.	1		1		
35	«Бадминтон» Совершенствование выполнения правильной подачи и правильных ударов.	1		1		

36	«Настольный теннис» Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1		1		
37	«Настольный теннис» Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Удар толчок справа с отскока на месте.	1		1		
38	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
39	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
40	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
41	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
42	Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по	1		1		

	использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол					
43	«Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		
44	«Баскетбол» Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1		
45	«Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1		1		
46	«Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1		1		
47	«Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину со	1		1		

	средней дистанции					
48	«Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину с дальней дистанции.	1		1		
49	«Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча со штрафной	1		1		
50	«Баскетбол» обучение игровому действию два шага бросок.	1		1		
51	«Баскетбол» обучение игровому действию два шага бросок.	1		1		
52	«Баскетбол» Учебная игра, познание правил.	1		1		
53	«Баскетбол» Учебная игра, познание правил.	1		1		
54	«Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		
55	«Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		

56	«Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		
57	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		
58	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		
59	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
60	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
61	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
62	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя	1		1		

	руками сверху					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени ГТО	1		1		
67	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
68	ГТО «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Основы физической культуры	1		1		
2	Современные физические упражнения	1		1		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		
6	Правила поведения на уроках физической культуры «Гимнастика» Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		
7	«Гимнастика». Акробатические упражнения и комбинации	1		1		
8	«Гимнастика». Строевые упражнения. Развитие гибкости	1		1		

9	«Гимнастика». Строевые упражнения. Висы и упоры	1		1		
10	«Гимнастика». Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	1		1		
11	«Гимнастика». Строевые упражнения. Подтягивания	1		1		
12	«Гимнастика». Строевые упражнения. Броски набивного мяча	1		1		
13	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке	1		1		
14	«Гимнастика». Акробатические упражнения и комбинации	1		1		
15	«Лёгкая атлетика». Вводный инструктаж. ТБ на уроках л/атл. История лёгкой атлетики	1		1		
16	«Лёгкая атлетика». Техника спринтерского бега	1		1		
17	«Лёгкая атлетика». Способы двигательной деятельности: как правильно тренироваться	1		1		
18	«Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1		1		
19	«Лёгкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега	1		1		
20	«Легкая атлетика» Обучение равномерному бегу в колонне по	1		1		

	одному с невысокой скоростью					
21	«Легкая атлетика» Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		
22	«Легкая атлетика» Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		
23	«Легкая атлетика» Роль опорнодвигательного аппарата в выполнении физ. упражнений	1		1		
24	«Легкая атлетика» Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1		1		
25	«Легкая атлетика» Метание на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов	1		1		
26	«Легкая атлетика» Старты из различных положений	1		1		
27	«Легкая атлетика» Прыжковые упражнения	1		1		
28	«Легкая атлетика» бег на скорость 10 метров	1		1		
29	«Легкая атлетика» бег на скорость 30 метров	1		1		
30	«Бадминтон» Ознакомление с правилами безопасности. Знания об истории бадминтона	1		1		
31	«Бадминтон» Изучение и закрепление техники захвата ракетки.	1		1		

	Способы физкультурной деятельности.					
32	«Бадминтон» Изучение и закрепление техники захвата ракетки. Способы физкультурной деятельности.	1		1		
33	«Бадминтон» Изучение способов передвижения. Совершенствование техники жонглирования	1		1		
34	«Бадминтон» Изучение выполнения правильной подачи и правильных ударов.	1		1		
35	«Бадминтон» Совершенствование выполнения правильной подачи и правильных ударов.	1		1		
36	«Настольный теннис» Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1		1		
37	«Настольный теннис» Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Удар толчок справа с отскока на месте.	1		1		
38	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и	1		1		

	слева накатом.					
39	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
40	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
41	«Настольный теннис» Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	1		1		
42	«Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1		1		
43	«Баскетбол». Передачи баскетбольного мяча	1		1		
44	«Баскетбол» Передачи баскетбольного мяча	1		1		
45	«Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1		1		

46	«Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1		1		
47	«Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину со средней дистанции	1		1		
48	«Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину с дальней дистанции.	1		1		
49	«Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча со штрафной	1		1		
50	«Баскетбол» обучение игровому действию два шага бросок.	1		1		
51	«Баскетбол» обучение игровому действию два шага бросок.	1		1		
52	«Баскетбол» Учебная игра, познание правил.	1		1		
53	«Баскетбол» Учебная игра, познание правил.	1		1		
54	«Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1		1		

55	«Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		
56	«Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1		1		
57	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		
58	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1		1		
59	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
60	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
61	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
62	«Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1		1		
63	Освоение правил и техники	1		1		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени ГТО	1		1		
67	ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
68	ГТО «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		