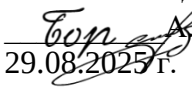
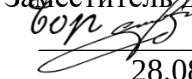


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТО
решением кафедры физической культуры
протокол от 29.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.А. Борисова
29.08.2025 г.

ПРИНЯТО
решением кафедры физической культуры
протокол от 28.08.2026 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 А.А. Борисова
28.08.2028 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для среднего общего образования
Срок освоения программы: 2 года (с 10 по 11 класс)

Составители:
Морозова Анна Александровна,
Коршаков Олег Викторович
Тюхтина Наталья Сергеевна
Павлова Елена Сергеевна
учителя физической культуры

Новосибирск

2025г., 2026 г.

Оглавление	
Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание учебного предмета	5
10 класс	5
11 класс	7
Раздел 3. Планируемые результаты освоения	15
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	15
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	17
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	19
Раздел 4. Тематическое планирование.....	23
Тематическое планирование для 10-х классов.....	23
Тематическое планирование для 11-х классов.....	24
Приложение 1. Поурочное планирование.....	26
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 10-х классов (на 2025/2026, 2026/2027 учебный год) 102 часа	27
Поурочное планирование по «Физической культуре» для 11-х классов (на 2026/2027 учебный год) 102 часа	35
Приложение 2	42
Контрольно-измерительные материалы	42
Приложение 3.....	45
Темы индивидуальных и групповых проектов по физической культуре для 10-11 классов.....	45
Приложение 4.....	46
Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).....	46

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания, в соответствии с нормативно-правовыми документами ООП СОО МАОУ «Гимназия № 7 «Сибирская».

Раздел 1. Пояснительная записка

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

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

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

Место учебного курса в учебном плане

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), но добавлены для изучения вариативных модулей физической культуры, - 68 часов: в 10 классе - 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе - 34 часа (1 час в неделю).

Формы контроля.

Текущий контроль уровня усвоения знаний осуществляется по результатам устного опроса, тестовых заданий, индивидуальная работа на уроке.

Промежуточный контроль уровня знаний учащихся предусматривает проведение сдачи нормативов соответствующие разделам программы.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательнодостиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации.

Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

11 класс

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека.

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение

вредных привычек. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

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

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).

Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках.

Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).

Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по

методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и

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

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-

интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 3. Планируемые результаты освоения

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, трудовых, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убеждённость 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 спортивнооздоровительной 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 социальноэкономических 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

Базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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

Работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

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;
- 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».

Раздел 4. Тематическое планирование

Тематическое планирование включает в себя количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов¹, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Тематическое планирование для 10-х классов
102 часа (3 час в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Тематические блоки, темы		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				1.3.6.1.1. Физическая культура. 10-11 классы Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки, электронные учебные пособия и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ
1	Физическая культура как социальное явление		3	
2	Физическая культура как средство повышения здоровья человека		4	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		3	
Физическое совершенствование				
4	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Модуль «Легкая атлетика»	22	
			10	

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

№ п/п	Тематические блоки, темы		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Модуль «Лыжная подготовка»		
5	Раздел 2. Спортивно- оздоровительная деятельность	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	
		Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
6	Модуль «Гимнастика»		8	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
7	Спортивная подготовка		28	
8	Базовая физическая подготовка		40	

Тематическое планирование для 11-х классов
102 часа (3 час в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Тематические блоки, темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			1.3.6.1.1. Физическая культура. 10-11 классы Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения
1	Здоровый образ жизни современного человека	3	
2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			

№ п/п	Тематические блоки, темы		Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
3	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни		4	тем, видеоуроки, электронные учебные пособия и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся. ГАОУ ВО МГПУ
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»		12	
Физическое совершенствование				
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
6	Спортивно-оздоровительная деятельность	Модуль «Легкая атлетика»	22	
		Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	
		Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	
7	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Модуль «Атлетические гимнастика»	8	
		Модуль «Лыжная подготовка»	10	
8	Модуль «Спортивная и физическая подготовка	Спортивная подготовка	28	
		Базовая физическая подготовка	40	

Приложение 1. Поурочное планирование

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 10-х классов (на 2025/2026, 2026/2027 учебный год) 102 часа

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
1.	Истоки возникновения физической культуры как социального явления. Физическая культура как способ развития человека. Спринтерский и эстафетный бег.		стартовая диагностика
2.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе Спринтерский и эстафетный бег.		
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Спринтерский и эстафетный бег.		
4.	Физическая культура и физическое здоровье. Физическая культура и психическое здоровье. Физическая культура и социальное здоровье. Спринтерский и эстафетный бег.		
5.	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Прыжки в длину.		
6.	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Прыжки в длину.		
7.	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Прыжки в длину.		
8.	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Метание.		
9.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Метание.		
10.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Кроссовый бег.		
11.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
12.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
13.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
14.	Баскетбол. Ведение мяча.		
15.	Баскетбол. Ведение мяча.		
16.	Баскетбол. Бросок мяча.		
17.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Бросок мяча в движении.		
18.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Бросок мяча в движении.		
19.	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. Штрафной бросок.		
20.	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером. Тактика игры. Нападение.		
21.	Тактика игры. Нападение.		
22.	Тренировочные игры по баскетболу. Тактика игры. Нападение.		
23.	Техника судейства игры баскетбол. Техника защитных действий.		
24.	Техника защитных действий.		
25.	Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
26.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
27.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
28.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
29.	Прием мяча после подачи. Учебная игра.		
30.	Техника верхней прямой и нижней подачи мяча. Учебная игра.		
31.	Техника верхней прямой и нижней подачи мяча. Учебная игра.		

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
32.	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Нападающий удар. Учебная игра.		
33.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Нападающий удар. Учебная игра.		
34.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Нападающий удар. Учебная игра.		
35.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
36.	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
37.	Совершенствование техники нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
38.	Совершенствование техники одиночного блока. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
39.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.		
40.	Техника безшажного хода. Одновременный двухшажный ход.		
41.	Техника безшажного хода. Одновременный двухшажный ход.		
42.	Совершенствование безшажного хода. Одновременный двухшажный ход.		
43.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой».		
44.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Коньковый ход.		
45.	Техника конькового хода. Участие в соревнованиях.		
46.	Техника конькового хода. Участие в соревнованиях		
47.	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Судейство соревнований.		
48.	Знания о ГТО. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.		

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прохождение дистанции 3км со сменой ходов.		
50.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки).		
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Гимнастика. Висы и упоры. Прыжок в глубину. Подтягивание.		
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Висы и упоры. Прыжок в глубину. Подтягивание.		
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Кувырок вперед и назад. Упражнения на спортивных снарядах.		
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Кувырок вперед и назад. Упражнения на спортивных снарядах.		
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Опорный прыжок. Отжимания.		
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Опорный прыжок. Отжимания.		
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю). Комбинация из акробатических элементов.		
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Комбинация из акробатических элементов.		
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.		
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.		

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
61.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени. Спринтерский бег. Челночный бег.		
62.	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.		Сдача нормативов
63.	Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.		
64.	Техника метания гранаты 500/700 грамм.		Сдача нормативов
65.	Техника метания гранаты 500/700 грамм.		Сдача нормативов
66.	Техника прыжков в длину с разбега.		Сдача нормативов
67.	Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.		
68.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
69.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
70.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
71.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
72.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
73.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
74.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
75.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
76.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
77.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
78.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
79.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		
80.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
81.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
82.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
83.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		
84.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
85.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		

№ урока	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м		
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м		
102.	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 10 класса. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	102

Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Поурочное планирование по «Физической культуре» для 11-х классов (на 2026/2027 учебный год) 102 часа

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
1.	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Спринтерский и эстафетный бег.		входной контроль
2.	Определение индивидуального расхода энергии. Спринтерский и эстафетный бег.		
3.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Спринтерский и эстафетный бег.		
4.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Спринтерский и эстафетный бег.		
5.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхροгимнастика «Ключ». М. Прыжки в длину.		
6.	Прыжки в длину.		
7.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину.		
8.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Метание.		
9.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Метание.		
10.	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Кроссовый бег.		Сдача нормативов
11.	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
12.	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг». Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
13.	Техническая подготовка в баскетболе. Баскетбол. Ловля и передача мяча.		
14.	Тактическая подготовка в баскетболе. Баскетбол. Ведение мяча.		
15.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Баскетбол. Ведение мяча.		Сдача нормативов
16.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Баскетбол. Бросок мяча.		
17.	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Бросок мяча в движении.		
18.	Совершенствование техники броска мяча в движении.		
19.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Штрафной бросок.		
20.	Тренировочные игры по баскетболу (на малом баскетбольном поле). Тактика игры. Нападение.		
21.	Тренировочные игры по баскетболу (на большом поле). Тактика игры. Нападение.		
22.	Техническая подготовка в баскетболе. Тактика игры. Нападение.		
23.	Тактическая подготовка в баскетболе. Техника защитных действий.		
24.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Техника защитных действий.		
25.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
26.	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
27.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		
28.	Совершенствование техники приема и передачи мяча.		

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
29.	Совершенствование техники приема мяча после подачи. Учебная игра.		
30.	Техника верхней прямой и нижней подачи мяча. Учебная игра.		
31.	Тренировочные игры по волейболу. Техника верхней прямой и нижней подачи мяча. Учебная игра.		
32.	Нападающий удар. Учебная игра.		
33.	Нападающий удар. Учебная игра.		
34.	Общефизическая подготовка в волейболе. Нападающий удар. Учебная игра.		
35.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
36.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
37.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
38.	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		
39.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.		
40.	Техника безшажного хода. Одновременный двухшажный ход.		
41.	Техника безшажного хода. Одновременный двухшажный ход.		
42.	Совершенствование безшажного хода. Одновременный двухшажный ход.		
43.	Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой».		
44.	Техника безопасности на занятиях. Техника конькового хода.		
45.	Техника конькового хода. Участие в соревнованиях.		
46.	Техника конькового хода. Участие в соревнованиях.		

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
47.	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Судейство соревнований.		
48.	Знания о ГТО. Прохождение дистанции 3км со сменой ходов.		
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прохождение дистанции 3км со сменой ходов.		
50.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки).		Сдача нормативов
51.	Гимнастика. Висы и упоры. Прыжок в глубину. Подтягивание.		
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Висы и упоры. Прыжок в глубину. Подтягивание.		
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Кувырок вперед и назад. Упражнения на спортивных снарядах.		
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Кувырок вперед и назад. Упражнения на спортивных снарядах.		
55.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Опорный прыжок. Отжимания.		
56.	Участие в соревнованиях. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Опорный прыжок. Отжимания.		
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю). Комбинация из акробатических элементов.		
58.	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Комбинация из акробатических элементов.		
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.		

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.		
61.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени. Спринтерский бег. Челночный бег.		
62.	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.		
63.	Техника метания гранаты 500/700 грамм.		Сдача нормативов
64.	Техника прыжков в длину с разбега.		Сдача нормативов
65.	Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.		
66.	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств		Итоговая контрольная работа
67.	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств		
68.	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств		
69.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
70.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
71.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
72.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
73.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
74.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
75.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
76.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
77.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
78.	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта		
79.	Участие в соревнованиях		
80.	Участие в соревнованиях		
81.	Участие в соревнованиях		
82.	Участие в соревнованиях		
83.	Судейство соревнований		
84.	Судейство соревнований		
85.	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь		
86.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		
87.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м		
88.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м		
89.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м		
90.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км		
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
94.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		
95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		

№ ур ок а	Тема урока	Лабораторные и практические работы, экскурсии, проекты	Контрольные и проверочные работы
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м		
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м		
102.	Промежуточная аттестация по физической культуре за курс 10 класса. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени		Сдача нормативов

Итого:	
Общее количество часов	102
Количество лабораторных и практических работ (экскурсий)	
Количество проверочных и контрольных работ	6

Контрольно-измерительные материалы**Контрольно-измерительные материалы****КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям ФГОС и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет ФГОС, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению

показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Приложение 3.

Темы индивидуальных и групповых проектов по физической культуре для 10-11 классов.

- В мире спортивных профессий.
- Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
- Волейбол – путь к успеху.
- Волейбол-путь к успех
- Выдающийся (баскетболист, волейболист, футбол
- Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения.
- Гимнастика. Акробатические комбинации.
- Двигательная активность и закаливание организма.
- Здоровый образ жизни.
- Здоровье не купишь - его разум дарит.
- История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.
- История развития легкой атлетики в России и мире.
- История развития футбола.
- История создания лыж и развития лыжного спорта.
- История создания спортивной формы.
- История тренажёра.
- Комплекс упражнений по физической культуре.
- Мой поход в лес.
- О проблемах тяжелой атлетики как науки
- Олимпийская летопись по бадминтону
- Олимпийская слава нашего региона.
- Олимпийские игры.
- Организационная основа использования физической культуры на детском курорте и общем курорте.
- Организация физического воспитания
- Основы методики занятий физкультурными упражнениями.
- Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Основы спортивной тренировки.

- Парусный спорт в России
- Первые Олимпийские игры.
- Питание спортсменов
- Плавание
- Плавание - жизненно необходимый навык и прекрасный спорт.
- Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.
- Планирование тренировочных нагрузок по плаванию в современном пятиборье в подготовительном периоде годового цикла.
- Понятие силы и развитие мышц
- Построение дистанций соревнований
- Почему детям нужно заниматься спортом.
- Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные ФИФА
- Правила соревнований в легкой атлетике.
- Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
- Приемы игры в баскетболе.
- Принципы дзюдо.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- Прыжки с трамплина
- Развитие быстроты
- Развитие двигательных способностей.
- Развитие силы и мышц
- Развитие физической культуры
- Русский Тарзан
- Самоконтроль в процессе занятий физкультурой.
- Самостоятельные занятия физической культурой.
- Санный спорт
- Сергей Бубка.
- Скоростной бег на коньках.
- Спорт - как явление культурной жизни.
- Спорт – это здоровье
- Спорт без травм.
- Спортивна акробатика.
- Спортивное скалолазание.
- Спортивный туризм. Разрядные требования и правила соревнований.
- Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
- Физическая культура - здоровые дети.
- Физическая культура древнего мира.
- Философия тхэквондо.
- Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).
- Что такое альпинизм.

Приложение 4.

Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).

Рабочая программа реализуется при использовании учебников:

- Физическая культура: 10-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023

- Физическая культура: 11-й класс: учебник. Матвеев А.П. М.: Просвещение 2023