

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ЮГО-ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ**  
**САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Самарской области средняя общеобразовательная школа**  
**«Центр образования» городского округа Чапаевск Самарской области**



**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения учителей  
предметов естественно –  
математического и прикладного  
циклов

**Председатель МО Филькина Е.Н.**  
Протокол №1 от 28.08.2025 г

**ПРОВЕРЕНО**

**Методист ГБОУ СОШ**  
**«Центр образования»**  
**г. Чапаевска**  
**Кузнецова А.М.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ СОШ**  
**«Центр образования»**  
**г. Чапаевска**  
**С.И. Приходько**  
Приказ №60-ОД  
от 29.08.2025г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 7188197)**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 10 – 11 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные 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, в условиях деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре применялись прогрессивные идеи и теоретические ведущие положения педагогических концепций, определяющие 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, ответственных за судьбу Родины;

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

концепция формирования ключевых компетенций, создающие основы саморазвития и самоформирования личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

концепция структуры и содержание предмета здоровья «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных 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 сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненноважных физических качеств.

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

Общей целью общего образования по физической культуре является воспитание 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 конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накопления 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 трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и условий существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижения учащимися снижения низкого уровня физической подготовленности и работоспособности, осуществляется выполнение нормативных требований «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, в

совершенствовании технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки планирования активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной подготовкой, навыки контроля состояния здоровья, физическое развитие и физическая подготовленность.

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

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее результатам 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 ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуры), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. В данной программе в связи с отсутствием условий

занятий часть часов темы «Атлетические единоборства» заменена на более углубленное изучение темы «Спортивные игры».

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которой разрабатывает образовательная организация на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивных вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителем физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля приведено содержательное наполнение модулей «Базовая физическая подготовка» и «Фитнес-аэробика».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как экономического явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

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

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

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

Физическая культура как средство сохранения 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 современных 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

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

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

Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для 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 тренировки, ее цели и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как средства профилактики осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного напряжения при длительной работе за компьютером.

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### *Модуль «Спортивные игры».*

Футбол. Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого 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 лицевого линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

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

Модуль «Спортивная и специальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение

соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

Рациональная организация труда как сохранение факторов и поддержание здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Значение занятий физической культурой для профилактики вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

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

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

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

### ***Способности самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, основные характеристики методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона,



аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика 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 «Готов к труду и обороне», с учетом изменения направленности процесса ее в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их выполнения и измерения.

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной работы кондиционной подготовкой.

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приемов 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 специальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **Программа вариативного модуля «Базовая подготовка».**

#### *Общая 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 др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с наблюдением за отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с отягощениями (в горку и с горки, на близком расстоянии, эстафеты). Передвижения в висе и в упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с различными отягощениями). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большим шагом шага (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с большой скоростью и собиранием маленьких предметов, разложенных на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких 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 движением вверх и вниз по склону. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки в высоту и длину, по разметке, бег с большей скоростью в разных направлениях, повороты, бег вокруг различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступаний на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты. Условия базовых видов спорта предусматривают умеренную скорость движения.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок.

*Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование волейбольными и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения вверх и вниз по наклонной плоскости, ограниченной по ширине опоры (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных следов. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

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

Развитие координационных способностей. Прохождение усложнённой полосы, включающей кувырки(вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, прыжки с опорой на руку, безопорные прыжки, быстрое лазанье. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

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

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением в режиме непрерывного и интервального методов.

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

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

методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с высокой 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 скачок в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координационных способностей. Специализированные комплексы упражнений (разрабатываются на основе материалов модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег лицом и спины вперед. Бег с высокой скоростью. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх толчком ноги и на одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге по колоннам. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с отягощениями на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Напрыгивание и спрыгивание с повышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с отягощениями (вперед, назад, взгляд в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с большей скоростью и переходом к отдыху. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

### **Программа модуля «Фитнес-аэробика».**

#### **Пояснительная записка**

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее - модуль по фитнес-аэробике) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания помощи учителю культуры в создании рабочих программ по физической культуре с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методы обучения.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, развитию здоровья, воспитанию, включению интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию культуры здорового образа жизни, успешной социализации в жизни.

**Целью** изучения модуля «Фитнес-аэробика» является создание у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и самоопределению своего здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

**Задачами** изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

- всестороннее развитие подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- устойчивое физическое, психологическое и устойчивое здоровье обучающихся, поддержание основных физических показателей и повышение устойчивости их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- управление культурой движений, обогащением двигательного опыта физическими движениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных фитнес-видов-аэробики;
- обеспечивает образовательную основу, основанную на знаниях и навыках в области физической культуры и спорта и соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, обеспечивает необходимые предпосылки для его самореализации;
- воспитание стандартов личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- сохранение и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание развитой личности, целенаправленное на многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности;
- развитие положительной мотивации и обеспечение учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», в

соответствующем виде обучающихся на занятиях физической культурой и спортом, фитнес-аэробикой;

- популяризация фитнес-аэробики среди молодежи, привлечение обучающихся, постоянно растущий интерес и способности к занятиям фитнес-аэробикой, в школьных клубах, секциях, на переменах, на соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Фитнес-аэробика».

Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровней их физического развития и сочетается практически со всеми базовыми правилами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике помогает обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных клубов, подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского культурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и участия в соревнованиях. .

Модуль «Фитнес-аэробика» реализуется при самостоятельном планировании учителем физической культуры, процесс освоения обучения зависит от учебного материала по фитнес-аэробике с выбором различных элементов фитнес-аэробики, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

**Содержание модуля «Фитнес-аэробика».**

***Знания о фитнес-аэробике.***

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах), в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентаря и оборудования. Гигиена и самоконтроль на занятиях фитнес-аэробикой.

***Способы самостоятельной деятельности.***



Подготовка места для занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и подготовленностью обучающихся.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Составление плана и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

### ***Физическое совершенствование.***

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изучаемых на уровне базового общего образования.

#### ***Классическая аэробика:***

- структурные воздействия высокой степени тяжести (High Impact), выполнение различных элементов без смены и со сменой движений ногами, движением рук (в том числе в сочетании с движением ног);
- сочетание маршевых и синкопированных элементов, сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и классическая аэробика на развитие выносливости, гибкости, выносливости и силы;
- комплексы и легкие базовые шаги и элементы различной сложности под музыкальное сопровождение и без него.

#### ***Функциональная тренировка:***

- биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее).
- комплексы и упражнения с активными движениями;
- характер развития мышц, напряжения и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

- тренировка групп мышц туловища (позвоночник, грудь, живот, ягодицы) с использованием большей силы сопротивления веса, гантелей и медболов в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.
- круговая тренировка - подбор различных вариантов комплексов в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;
- составление самостоятельных комплексов предусматривает подготовку и подбор одежды с учетом движений и ритма движений;
- подбор элементов тренировок, упражнений и составление композиций из них.

#### *Степ-аэробика:*

- базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой ведущих ног, движения руками (в том числе в сочетании с движением ног).
- комплексы и разработка базовых шагов и элементов различной сложности с музыкальным сопровождением и без него, с учетом сложности и ритма движений.

#### *Хореографическая подготовка.*

- Взаимодействие в паре, синхронность, перемещение движений и фигур в пространстве, внешнее воздействие, артистизм и эмоциональность.
- Судейство соревнований. Выступления на соревнованиях.

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на формирование **личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.**

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут формироваться такие **личностные результаты:**

- воспитание патриотизма, любви к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский уровни;
- обеспечение контроля организации и проведения занятий по фитнес-аэробике, с учетом физического развития и физической подготовленности;
- понимание роли физической культуры и спорта в улучшении собственного здорового образа жизни, как важного фактора дальнейшей успешной социализации;

- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- повышение навыков выполнения физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;
- умение сохранять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- поддержка обучающихся, поддерживающих саморазвитие и самообразование, осознанный выбор индивидуальной траектории в целях образования фитнес-аэробики профессиональных качеств в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, возможности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности в сфере фитнес-аэробики;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации чистых жизненных планов использования фитнес-аэробики в качестве условия успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- обеспечить качество личности и управление своей поддержкой в различных условиях и условиях, возможность самостоятельной, творческой и ответственной деятельности по обеспечению фитнес-аэробики;
- внимание осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью по фитнес-аэробике.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут формироваться следующие **метапредметные результаты:**

- умение соотносить свои действия с приведенными методами, изучать контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять виды

действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся конфигурацией;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить перед собой новые задачи, акцентировать мотивы и учитывать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;

- умение планировать, контролировать и оценивать технологические действия, собственную деятельность, учитывать нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные методы достижения результата;

- умение самостоятельно оценивать уровень сложности упражнений во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья;

- уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и развивать свое мнение;

- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий на фитнес-аэробике;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно вовлекать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, с учетом других участников деятельности;

- способность предлагать и обосновывать эстетические особенности в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки;

- уметь самостоятельно применять различные методы, инструменты и инструкции в информационно-познавательной деятельности, уметь ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут формироваться следующие **предметные результаты**:

- накоплены знания по истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

- соблюдение требований фитнеса к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, умение применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и

оборудованию, обеспечить выбор и одежду, места для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности);

- умение охарактеризовать роль и основные функции основных организаций, федераций (международных, российских) по фитнес-аэробике, осуществляющих управление фитнес-аэробикой;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий фитнесом и аэробикой, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ здорового образа жизни, обеспечения фитнес-аэробики;
- понимание причин и психологических основ обучения двигательным действиям и применение современных форм построения комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью;
- понимание основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития средствами фитнес-аэробики;
- необходимость понимать суть возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы ограничения ошибок;
- умение понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой частоты со сменой (и без смены) ведущей ноги;
- умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики;
- применять изученные элементы, классическое движение и степ-аэробику, аэробику при составлении связок;
- умение различать основные движения согласно биомеханической классификации;
- умение характеризовать и применять правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее);
- умение составить, подобрать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них;
- участие в соревновательной деятельности различных уровней;

- применение и применение методов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, восстановления после физического применения, индивидуального регулирования физического воздействия с учетом физического уровня развития и функционального состояния;
- возможность охарактеризовать и соблюдать средства общей и предварительной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности на занятиях фитнес-аэробикой;
- развитие музыкального слуха, поддержка ритма чувств, понимание взаимосвязи;
- развитие навыков и выполнение упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;
- умение самостоятельно определять характер и подбирать музыку для постоянных комплексов с учетом тренировок с учетом нагрузки и ритма;
- умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональностью направленности, перечень и правила выбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;
- умение проводить контрольно-тестовые упражнения на общей, предварительной и технической подготовке по фитнес-аэробике в соответствии с методикой, выявлять особенности в приросте показателей физической подготовки, сопоставлять их с возрастными стандартами физической подготовки;
- знание и умение применять приемы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;



умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для

самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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»:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

организовывать и проводить сеансы релаксации с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№  п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	0	0	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья.	3	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
1.3	Законодательные основы развития физической культуры. ВФСК ГТО.	2	0	0	
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно- оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/</a>
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	18	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	21	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/</a>
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Плавание	2	0	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	15	0	1	
4.2	Базовая физическая подготовка	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>
4.3	Модуль "Фитнес-аэробика"	15	0	1	
Итого по разделу		38			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	7	



## 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	Здоровый образ жизни современного человека	6	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Самостоятельная	2	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»				
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	20	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	27	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/</a>
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					

3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2	0	0	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Базовая физическая подготовка	3	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/ lesson/4018/start/196977/</a>
	Спортивная подготовка	10	1	0	
4.2	Модуль "Фитнес -аэробика"	15	0	1	
Итого по разделу		28			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	9	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. ФК как социальное явление. ФК как часть общей культуры, связанная с преобразованием физической природы человека.	1				
2	Характеристика системы организации ФК в современном обществе. ВФСК ГТО: цели, задачи, структура, требования возрастных ступеней. Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: прыжок в длину с места.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
3	Законодательные основы развития ФК в РФ. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: тест на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
4	Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: Бег - 60м. Подтягивание из виса на высокой\виса лежа на низкой перекладине.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
5	Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: 100м, подтягивание из виса на высокой\из лвиса лежа на низкой перекладине.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
6	Физическая культура и физическое здоровье. Выполнение испытаний : бег на 2000м(дев), 3000 м (юн)	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	

7	Спринтерский бег	1				
8	Спринтерский бег	1				
9	Эстафетный бег	1				
10	Эстафетный бег	1				
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Бег на длинную дистанцию.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
12	Бег на длинную дистанцию.	1				
13	Метания.	1				
14	Легкая атлетика и самоконтроль	1	1			
15	Современные системы оздоровления. Фитнес-аэробика. Атлетическая гимнастика. Кроссфит. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Проба Руфье. Критерии оценивания. Инструктаж ТБ на уроках гимнастики.	1		1		
16	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Проба Руфье. Подбор комплексов в соответствии с анализом выполненных испытаний ГТО.	1				
17	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Пульсометрия в течение урока. Комплекс атлетической гимнастики (юн), комплекс разминочный фитнес-аэробика(дев).	1		1		
18	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Пульсометрия.	1				

	Комплекс атлетической гимнастики(юн), комплекс фитнес-аэробики (дев)					
19	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой после анализа пробного комплекса. Коррекция комплексов(при необходимости).Способы регулирования нагрузки при занятиях круговой тренировкой.	1				
20	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Правильная поза при сидении за компьютером. Комплекс атлетической гимнастики и фитнес-аэробики.	1				
21	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Комплекс атлетической гимнастики и фитнес - аэробики.	1				
22	Комплекс атлетической гимнастики и фитнес-аэробика	1				
23	Практическая работа: Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой(силовая направленность)	1		1		
24	Круговая тренировка. Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
25	Активный отдых: виды и типы. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Фитнес-аэробика	1				
26	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
27	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха. Комплекс упражнений атлетической гимнастики и фитнес-аэробикой.	1				
28	Практическая работа: Способы индивидуализации нагрузок	1		1		

	при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.					
29	Развитие силовых и координационных способностей средствами фитнес-аэробики и атлетической гимнастики.	1				
30	Развитие силовых и координационных способностей средствами фитнес-аэробики и атлетической гимнастики.	1				
31	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой. Силовые качества. Круговая тренировка.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>	
32	Особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения тренировок. Силовые качества. Круговая тренировка.	1				
33	Силовые качества. Круговой тренинг. Фитнес-аэробика.	1				
34	Современные системы оздоровления: йога. Развитие гибкости средствами комплекса хатха-йоги "Сурья намаскар" ("Здравствуй, Солнце!"). Круговой тренинг.	1				
35	Развитие гибкости средствами комплекса хатха-йоги "Сурья намаскар!"	1				
36	Гибкость. Круговой тренинг. Фитнес-аэробика. Комплекс "Сурья намаскар!".	1				
37	Гибкость. Круговой тренинг. Фитнес-аэробика. Комплекс "Сурья намаскар!".	1				
38	Особенности планирования физических нагрузок и подбора упражнений скоростно- силовой направленности.	1				
39	Особенности планирования физических нагрузок и подбора упражнений скоростно-силовой направленности. Круговой тренинг.	1				

40	Особенности планирования физических нагрузок и подбора упражнений , направленных на развитие выносливости. Круговой тренинг.	1				
41	Выносливость. Круговой тренинг\Кроссфит	1				
42	Выносливость. Круговой тренинг. Кроссфит.	1				
43	Развитие двигательных качеств: проведение оценочных процедур кондиционных тренировок.	1	1			
44	Инструктаж по ТБ . История и основные приемы баскетбола. Учебная игра.	1				
45	Совершенствование техники передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Учебная игра	1				
46	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнерами. Учебная игра.	1				
47	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1				
48	Тренировочные игры по баскетболу	1				
49	Техника судейства игры баскетбол	1				
50	Личная защита. Учебная игра	1				
51	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	1				
52	Совершенствование бросков по корзине. Учебная игра.	1				
53	Практический зачет по баскетболу.	1				
54	Практический зачет по баскетболу	1		1		
55	Терминология и судейство в баскетболе.	1				
56	Тренировочные игры по баскетболу	1				
57	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники основных приемов волейбола	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/</a>	



58	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха. Учебная игра.	1				
59	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 линии. Учебная игра.	1				
60	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 и 2 линии. Учебная игра.	1				
61	Техника судейства игры волейбол	1				
62	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
63	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
64	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 и 2 линии. Учебная игра.	1				
65	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 и 2 линии. Учебная игра.	1				
66	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
67	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
68	Практический зачет: передачи над головой сверху и снизу. Учебная игра.	1		1		
69	Практический зачет: подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1		1		
70	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
71	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
72	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				

73	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
74	Терминология и техника спортивных игр.	1	1			
75	Тренировочные игры по волейболу.	1				
76	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха. Учебная игра.	1				
77	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха. Учебная игра.	1				
78	Основы футбола: история, приемы, вбрасывание с лицевой линии, угловой и штрафной удар. Учебная игра.	1				
79	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб(С-СС). Плавание. Виды дистанций. Стили плавания. Техника старта. Кроль на груди(сухой зал)	1				
80	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.(ДС). Плавание. Техника поворота в плавании на груди. Брасс(сухой зал).	1				
81	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1				
82	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
83	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
84	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
85	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
86	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
87	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
88	Мониторинг уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
98	Итоговое тестирование по основам физической культуры	1	1		<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание учебного снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>	
101	Самостоятельная организация спортивных игр	1				
102	Самостоятельная организация спортивных игр	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	7		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей Адаптация организма и здоровье человека	1				
2	Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: прыжок в длину с места.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
3	Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: тест на гибкость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
4	. Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: Бег - 60м. Подтягивание из виса на высокой\виса лежа на низкой перекладине.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
5	Контрольные тесты в соответствии с ВФСК ГТО. Выполнение испытаний: 100м, подтягивание из виса на высокой\из лвиса лежа на низкой перекладине.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

6	Выполнение испытаний : бег на 2000м(дев), 3000 м (юн)	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
7	Спринтерский бег	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
8	Спринтерский бег	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
9	Эстафетный бег	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
10	Эстафетный бег	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
11	Бег на длинную дистанцию.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
12	Бег на длинную дистанцию.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
13	Метания.	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
14	Легкая атлетика и самоконтроль	1	1			
15	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой, единоборствами (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Современные системы оздоровления. Фитнес-аэробика. Шейпинг. Атлетические единоборства. Кроссфит.	1				
16	Рациональная организация труда и отдыха. Определение индивидуального расхода энергии. Проба Руфье. Подбор комплексов в соответствии с анализом	1		1		

	выполненных испытаний ГТО.					
17	Релаксация. Основные приемы релаксации и правила их проведения.Методика Э. Джекобсона. Пульсометрия в течение урока. Подбор комплексов в соответствии с анализом выполненных испытаний ГТО.	1		1		
18	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.. Пульсометрия. Комплекс атлетической гимнастики(юн), комплекс фитнес-аэробики (дев)	1				
19	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой.. Пульсометрия. Комплекс атлетической гимнастики(юн), комплекс фитнес-аэробики (дев)	1				
20	Синхрोगимнастика «Ключ». Комплекс атлетической гимнастики и фитнес-аэробики.	1				
21	АГТ Н. Шульца. Комплекс атлетической гимнастики и фитнес - аэробики.	1				
22	АГТ Н. Шульца . Комплекс атлетической гимнастики и фитнес-аэробика Коррекция комплексов(при необходимости).Способы регулирования нагрузки при занятиях круговой тренировкой.	1				
23	Практическая работа. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных	1		1		

	показателей. Пульсометрия в течение урока. Комплекс атлетической гимнастики (юн), комплекс разминочный фитнес-аэробика(дев).					
24	Объективные и субъективные признаки утомления. Пульсометрия в течение урока. Комплекс атлетической гимнастики (юн), комплекс разминочный фитнес-аэробика(дев).	1				
25	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы. Пульсометрия в течение урока. Комплекс атлетической гимнастики (юн), комплекс разминочный фитнес-аэробика(дев).	1				
26	Пульсометрия в течение урока. Комплекс атлетической гимнастики (юн), комплекс разминочный фитнес-аэробика(дев).	1				
27	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Комплекс упражнений атлетической гимнастики и фитнес-аэробикой.	1				
28	Оказание первой помощи при травмах и ушибах Практическая работа: Способы индивидуализации нагрузок при планировании самостоятельных занятий	1		1		



	кондиционной тренировкой.					
29	Оказание первой помощи при вывихах и переломах . Развитие силовых и координационных способностей средствами фитнес-аэробики и атлетической гимнастики.	1		1		
30	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Развитие силовых и координационных способностей средствами фитнес-аэробики и атлетической гимнастики.	1				
31	Силовые качества. Круговая тренировка. Фитнес-аэробика.	1				
32	Силовые качества. Круговая тренировка. Фитнес-аэробика.	1				
33	Силовые качества. Круговой тренинг. Фитнес-аэробика. Развитие двигательных качеств: проведение оценочных процедур эффективности кондиционных тренировок.	1				
34	Современные системы оздоровления: стретчинг, шейпинг. Развитие гибкости средствами комплекса стретчинга. Круговой тренинг/ шейпинг	1				
35	Инструктаж по ТБ . История и основные приемы баскетбола. Прикладное значение. Развитие гибкости средствами комплекса стретчинга	1				

36	Совершенствование техники передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Учебная игра /	1				
37	Совершенствование техники передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Учебная игра	1				
38	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний Совершенствование техники передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Учебная игра	1				
39	Совершенствование техники передачи мяча и во взаимодействии с партнером. Учебная игра	1				
40	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнерами. Учебная игра.	1				
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Учебная игра.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/</a>
42	Тренировочные игры по баскетболу	1				
43	Техника судейства игры баскетбол	1				
44	Личная защита. Учебная игра	1				
45	Групповые взаимодействия в нападении. Учебная игра.	1				
46	Совершенствование бросков по корзине. Учебная игра.	1	1			
47	Практический зачет по баскетболу.	1		1		

48	Практический зачет по баскетболу	1		1		
49	Терминология и судейство в баскетболе.	1				
50	Тренировочные игры по баскетболу	1				
51	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование техники основных приемов волейбола	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/main/170127/</a>
52	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха. Учебная игра.	1				
53	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 линии. Учебная игра.	1				
54	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 и 2 линии. Учебная игра.	1				
55	Техника судейства игры волейбол	1				
56	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
57	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
58	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
59	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
60	Подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1				
61	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 и 2 линии.	1				

	Учебная игра.					
62	Совершенствование тактических взаимодействий игроков 1 и 2 линии. Учебная игра.	1				
63	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
64	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
65	Практический зачет: передачи над головой сверху и снизу. Учебная игра.	1		1		
66	Практический зачет: подача в заданную часть площадки. Учебная игра.	1		1		
67	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
68	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
69	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
70	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
71	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
72	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
73	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
74	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				

75	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
76	Атакующий удар (с места, с разбега). Блокирование. Учебная игра.	1				
77	Терминология и техника спортивных игр.	1	1			
78	Основы футбола: история, приемы, вбрасывание с лицевой линии, угловой и штрафной удар. Учебная игра.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/</a>
79	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб(С-СС) Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
80	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
81	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб(С-СС) Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
82	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб(ДС) Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
83	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.(ДС) Спортивная подготовка (СФП) по	1				

	избранному виду спорта					
84	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.	1				
85	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
87	Мониторинг уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1				<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание учебного снаряда весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
97	Итоговое тестирование по основам физической культуры	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	1			<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
100	Самостоятельная организация спортивных игр	1				
101	Самостоятельная организация спортивных игр	1				
102	Самостоятельная организация спортивных игр	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	3	9		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2022
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Матвеев А.П. 1-4 классы. (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-1-4-klassi02>) Методические рекомендации.
2. Матвеев А.П. 5-7 классы. (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-5-7-klassi02>) Методические рекомендации.
3. Матвеев А.П. 8-9 классы. (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-8-9-klassi02>) (<https://prosv.ru/product/uroki-fizicheskoi-kul-turi-metodicheskie-rekomendatsii-5-7-klassi02>) Методические рекомендации.
4. Лях В.И. 10-11 классы. (<https://prosv.ru/product/fizicheskaya-kul-tura-metodicheskie-rekomendatsii-10-11-klassi02>) Методические рекомендации.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru>

<https://edu.ru>

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://www.gto.ru/#gto-method>



