

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 154  
Протокол № 1  
от «26» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

директор МБОУ СОШ № 154  
Валамина О.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ -О  
от «03» сентября 2024 г.



**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»  
Уровень образования – СОО  
Уровень изучения предмета - базовый  
Срок реализации – 2 года  
10-11 классы**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета  
«Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,

национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

*"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:*

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной

жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### *Базовый уровень*

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

№ п/п	Раздел/Тема	Элементы содержания	Количество часов
	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.		

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

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

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

#### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Физическая культура как область знаний.**

1	Физическая культура как область знаний.	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
2	История и современное развитие физической культуры.	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1
3	Физическая культура человека.	Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>			
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Челночный бег 3х10м, бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1



5	Легкая атлетика.	Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафета 5x30м, 5 x 60м. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
6	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега.	1
7	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Приземление.	1
8	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Нормы ГТО.	1
9	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча на дальность. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.	1
10	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО.	1
	Легкая атлетика:	Легкая атлетика: беговые	1

11	беговые упражнения.	упражнения. Развитие выносливости. Кросс д 20 мин. Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	
12	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1500 м. Нормы ГТО.	1
13	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения, Эстафета 5x100, 5x200.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</b>			
14	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
15	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники передвижений.	1
16	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
17	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление ловли и передачи мяча.	1
18	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники	1

		ведения мяча. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	
19	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники ведения мяча змейкой. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
20	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техникой штрафного бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
21	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление тактики игры, Нападение быстрым прорывом.	1
22	Спортивные игры.	Спортивные игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b>			
23	Гимнастика с основами акробатики.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая	1

		культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	
24	Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1
25	Упражнения на перекладине.	Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
26	Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок согнув ноги козёл в длину (мальчики). Девочки ноги врозь козёл в ширину.	1
27	Упражнения на перекладине.	Гимнастика с основами акробатики. Комбинация	1

		на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	
28	Гимнастика с основами акробатики.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры.	1
29	Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка.	1
30	Упражнения на перекладине.	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики).	1
31	Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики. Силовая круговая тренировка. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
32	Гимнастика с основами акробатики.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки.</b>			
33	Лыжные гонки.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	1

		<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Инструктаж Т.Б.</p>	
34	Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.</p>	1
35	Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.</p>	1
36	Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами.</p> <p>Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы.</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.</p>	1
37	Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки.</p> <p>Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой".</p> <p>Торможение "плугом".</p> <p>Повороты переступанием.</p>	1

		Передвижение на лыжах 4,5 км. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	
38	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
39	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
40	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
41	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
42	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием.	1

		Передвижение на лыжах 4,5 км.	
43	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
44	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Эстафета.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки.</b>			
45	Плавание. (Теоретические основы).	<i>Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1
46	Плавание. Спортивные игры.	<i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание.	1
47	Плавание. Спортивные игры.	<i>Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание.	1



<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта.</b>			
48	<i>Национальные виды спорта.</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Национальные виды спорта. «Ланта» Инструктаж Т.Б. Правила игры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
49	<i>Национальные виды спорта «Ланта».</i>	<i>Национальные виды спорта. «Ланта» технико-тактические действия и правила. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
50	<i>Национальные виды спорта «Ланта».</i>	<i>Национальные виды спорта. «Ланта» технико-тактические действия и правила. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</b>			
51	Спортивные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Техника безопасности при спортивных играх. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни,	1

		сохранении творческой активности и долголетия.	
52	Спортивные игры.	Спортивные игры. Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча через сетку. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
53	Спортивные игры.	Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. Поддержании репродуктивной функции.	1
54	Спортивные игры.	Спортивные игры. Игра в волейбол. Правила судейства. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1
55	Спортивные игры.	Спортивные игры. Игра в волейбол. Тактические действия. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
56	Спортивные игры.	Спортивные игры. Вбрасывание мяча из-за головы.	1
57	Спортивные игры.	Спортивные игры. Совершенствование техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1
	Спортивные игры.	Спортивные игры, технико-тактические	1

58		действия и приемы игры в футбол.	
59	Спортивные игры.	Спортивные игры, технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>			
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж Т.Б. Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег. овершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.	1
61	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: Специально-беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
62	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м, 10x10м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	1

63		Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
64	Легкая атлетика: Упражнения в метании гранаты.	Легкая атлетика: Упражнения в метании гранаты Метание гранаты на дальность с места и с разбега. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.	1
65	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
66	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег без учета времени 3000м. Прикладная физическая подготовка: Подъем туловища на высокой перекладине (мальчики), нанизкой (девочки).	1
67	Итоговая практическая работа		1

<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</b>			
68		<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Физическая культура как область знаний. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы</p>	1

		законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
		<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>

### 11 класс

№ п/п	Раздел/Тема	Элементы содержания	Количество часов
	<p><b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>            Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i></p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>            Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно</p>		

	<p>необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p><b>Физическое совершенствование</b> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>		
<b>Физическая культура как область знаний.</b>			
1	Физическая культура как область знаний.	<p>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду</p>	1

		и обороне» (ГТО).	
2	История и современное развитие физической культуры.	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1
3	Физическая культура человека.	Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>			
4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Челночный бег 3x10м, бег с ускорением (30-40 м). Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
5	Легкая атлетика.	Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафета 5x30м, 5 x 60м. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1
6	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Совершенствование	1



		техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега.	
7	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок с 9 -11 шагов разбега. Приземление.	1
8	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Нормы ГТО.	1
9	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча на дальность. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты.	1
10	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО.	1
11	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс д 20 мин. Прикладная физическая подготовка: <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1
12	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1500 м. Нормы ГТО.	1
13	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения, Эстафета 5x100, 5x200.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</b>			
14	Спортивно- оздоровительная деятельность.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные	1

		<p>игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p>	
15	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники передвижений.	1
16	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
17	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление ловли и передачи мяча.	1
18	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники ведения мяча. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
19	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техники ведения мяча змейкой. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1

20	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление техникой штрафного бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1
21	Спортивные игры.	Спортивные игры. Закрепление тактики игры, Нападение быстрым прорывом.	1
22	Спортивные игры.	Спортивные игры. Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении защите.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</b>			
23	Гимнастика с основами акробатики.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
24	Гимнастика с основами	Гимнастика с основами	1

	акробатики.	акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	
25	Упражнения на перекладине.	Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).	1
26	Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок согнув ноги козёл в длину (мальчики). Девочки ноги врозь козёл в ширину.	1
27	Упражнения на перекладине.	Гимнастика с основами акробатики. Комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	1
28	Гимнастика с основами акробатики.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры.	1
29	Гимнастика с основами акробатики.	Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка.	1
30	Упражнения на перекладине.	Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики).	1
31	Гимнастика с основами	Гимнастика с основами	1

	акробатики.	акробатики. Силовая круговая тренировка. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	
32	Гимнастика с основами акробатики.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки.</b>			
33	Лыжные гонки.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б.	1
34	Лыжные гонки.	Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	1
35	Лыжные гонки.	Лыжные гонки,	1

		передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	
36	Лыжные гонки.	Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	1
37	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	1
38	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
39	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах	1

		4,5 км.	
40	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
41	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
42	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
43	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 4,5 км.	1
44	Лыжные гонки.	Лыжные гонки. Эстафета.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки.</b>			
45	Плавание. (Теоретические основы).	<i>Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	1

		плавание. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	
46	<i>Плавание. Спортивные игры.</i>	<i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание.	1
47	<i>Плавание. Спортивные игры.</i>	<i>Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта.</b>			
48	<i>Национальные виды спорта.</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Национальные виды спорта. «Ланта»</i> <i>Инструктаж Т.Б. Правила игры. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
49	<i>Национальные виды</i>	<i>Национальные виды</i>	1



	<i>спорта «Ланта».</i>	<i>спорта. «Ланта» технико-тактические действия и правила. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	
50	<i>Национальные виды спорта «Ланта».</i>	<i>Национальные виды спорта. «Ланта» технико-тактические действия и правила. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</b>			
51	Спортивные игры.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, футбол. Техника безопасности при спортивных играх. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	1
52	Спортивные игры.	Спортивные игры. Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча через сетку. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
53	Спортивные игры.	Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. Поддержании репродуктивной функции.	1
54	Спортивные игры.	Спортивные игры. Игра в волейбол. Правила судейства. Особенности соревновательной деятельности в массовых	1

		видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	
55	Спортивные игры.	Спортивные игры. Игра в волейбол. Тактические действия. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1
56	Спортивные игры.	Спортивные игры. Вбрасывание мяча из-за головы.	1
57	Спортивные игры.	Спортивные игры. Совершенствование техники ведение мяча по прямой и с изменением направления движения и скорости.	1
58	Спортивные игры.	Спортивные игры, технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1
сч. 59	Спортивные игры.	Спортивные игры, технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.</b>			
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Инструктаж Т.Б. Низкий старт до 30 м. Спринтерский бег. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции.	1
	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: Специально-беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО.	1

61		Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
62	Легкая атлетика: беговые упражнения.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м, 10x10м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
63	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
64	Легкая атлетика: Упражнения в метании гранаты.	Легкая атлетика: Упражнения в метании гранаты. Метание гранаты на дальность с места и с разбега. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:	1

		метание гранаты.	
65	Итоговая практическая работа	<p>Легкая атлетика:  Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность.  Нормы ГТО.  Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1
66	Легкая атлетика: беговые упражнения.	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег без учета времени 3000м.  Прикладная физическая подготовка: Подъём туловища на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки).</p>	1
		<b>Итого:</b>	<b>66 часов</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211440

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 21.10.2024 по 21.10.2025