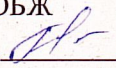
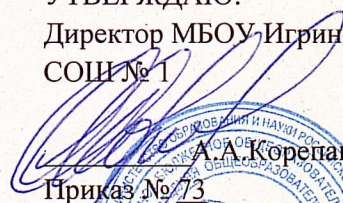


СОГЛАСОВАНО.  
Руководитель ШМО  
физкультуры и ОБЖ  
Бывальцева Е.А.   
Протокол заседания ШМО №1  
от «30.08.» 2023г.

ПРИНЯТО НА  
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ  
СОВЕТЕ.

Протокол № 10  
от «30.08» 2023г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор МБОУ Игринской  
СОШ № 1

  
А.А. Коротков  
Приказ № 73  
от «31.08» 2023г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Игринская средняя общеобразовательная школа № 1

### Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Уровень общего образования начальное общее образование, основное общее  
(нужное подчеркнуть)  
образование, среднее общее образование

Класс/классы 11а,б,в

Педагог/ги Феоктистова И.П. Дзюин Р.А.,

Учебный год реализации программы 2023 - 2024

Количество часов по учебному плану всего 102 ч.; в неделю 3 ч.

Часы учебного плана (обязательная часть) 102ч.

Часы из части, формируемой участниками образовательных отношений - 0

Планирование составлено на основе ООП НОО МБОУ Игринской СОШ №1, ООП ООО МБОУ Игринской СОШ №1, ООП СОО МБОУ Игринской СОШ №1

Учебник/и: Физическая культура 10-11 класс для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич АО «Издательство «Просвещение» 2012г.

Рабочую программу составил (и) Феоктистова И.П.

Игра, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований 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 разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

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

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного 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 учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68(2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов(2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 11 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

***Общая физическая подготовка.***

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по



разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

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

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

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

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

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные

стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.

Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

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

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

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

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

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

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

убежденность 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;

**б) 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 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Учебно-тематическое планирование 11 класс*

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Всего часов	В том числе количество часов		
			теоретические	практические	контроль
1	Легкая атлетика	25	1	21	3
2	Баскетбол	18	1	16	1
3	Волейбол	18	1	16	1
4	Лыжная подготовка	23	1	21	1
5	Гимнастика	18	1	14	3
6	Плавание		2	-	-
7	Единоборства		2	-	-
8	Проектная деятельность		2	-	-

Раздел	Количество часов	Содержание учебной темы (содержательные единицы)	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика	25	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты. Развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации движений. Эстафеты. Оздоровительная ходьба и бег.	индивидуальная, парная групповая, фронтальная, коллективная, игровая, урок-зачет	осуществляют судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне
Баскетбол	18	Передачи и ведение мяча,	индивидуальная, парная	руководствоваться

		<p><i>броски в кольцо, действия в защите, в нападении. Взаимодействие игроков в игровых ситуациях. Судейство по видам спорта. Развитие основных физических качеств.</i></p>	<p><i>групповая, фронтальная, коллективная, игровая, урок-зачет</i></p>	<p><i>правилами оказания первой помощи при травмах ишибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,</i></p>
<i>Волейбол</i>	<i>18</i>	<p><i>Передачи мяча через сетку в парах, в тройках. Подачи мяча по зонам. Нападающие удары. Взаимодействие игроков в зоне нападения(2-3-4).Защитные действия игроков. Судейство игры. Жесты судьи.</i></p>	<p><i>индивидуальная, парная групповая, фронтальная, коллективная, игровая, урок-зачет</i></p>	<p><i>укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</i></p>
<i>Лыжная</i>	<i>23</i>	<i>Передвижение</i>	<i>индивидуаль</i>	<i>выполнять</i>

<i>подготовка</i>		<p><i>на лыжах различными способами, повороты, торможения, спуски в различных стойках. Подъемы в гору. Преодоление дистанций на время и без учета времени. Проведение эстафеты по дистанциям.</i></p>	<p><i>ная, парная групповая, фронтальная, коллективная, урок-зачет</i></p>	<p><i>передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций</i></p>
<i>Гимнастика</i>	18	<p><i>Организуящие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Строевые</i></p>	<p><i>индивидуальная, парная групповая, фронтальная, коллективная, игровая, урок-зачет</i></p>	<p><i>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью</i></p>

		<p>упражнения и перестроения. Упражнения с предметами .Комплексы У.Г.Составлены комбинаций на снарядах, с гимнастическим и предметами.</p>		<p>разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p>
Плавание	2(в процессе уроков)	<p>Виды и способы плавания, подводные упражнения. Презентация по стилям плавания. Техника безопасности на водоемах.</p>	<p>индивидуальная, парная групповая, фронтальная, коллективная, урок-зачет</p>	<p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой</p>
Единоборства	2(в процессе уроков)	<p>Виды единоборств, стойки, передвижения технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p>	<p>индивидуальная, парная групповая, фронтальная, коллективная, урок-зачет</p>	<p>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p>
Проектная	2(в	Подвижные игры.	индивидуаль	развить



<i>деятельность</i>	<i>процессе уроков)</i>	<i>Обрядовые национальные, дворовые игры. Проекты по выбору учащихся.</i>	<i>ная, парная групповая,</i>	<i>способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.</i>
<i>Русская лапта. Мини-лапта.</i>	<i>В процессе уроков.</i>	<i>Командные действия игроков на площадке. Судейство игры. Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Удары битой по мячу. Ловля и передача мяча партнеру. технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>		<i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> —

**Календарно-тематическое планирование 11кл 2023г.**

Раздел	Кол иче ств о час ов для изу чен ия раз дел а	№ ур ок а	Тема урока	Дат а по пла ну
Легкая атлетик а	12	1	Вводный ИОТ № 2.05-04.2020. ИОТ №209.05-03.2020. Высокий старт. Комплекс ГТО.	1
		2	ИОТ №209.05-03.2020. Низкий старт. Бег на 30м. Челночный бег.	1
		3	ИОТ №209.05-03.2020. Низкий старт. Прыжок в длину с места(у)	1
		4	ИОТ №209.05-03.2020. Бег 60 м(у). Прыжок с места в длину.	2
		5	ИОТ №209.05-03.2020. Бег 100 м(у). Прыжок в длину с разбега.	2
		6	ИОТ №209.05-03.2020. Прыжок в длину с разбега, метание гранаты на дальность.	2
		7	ИОТ №209.05-03.2020. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3
		8	ИОТ №209.05-03.2020. Метание гранаты на дальность(у). Медленный бег до 15 минут	3
		9	ИОТ №209.05-03.2020. Бег 100 м(у). Игра «Русская лапта»	3
		10	ИОТ №209.05-03.2020. Бег на выносливость 2-3 км(у). Правила игры в мини-футбол.	4
		11	ИОТ №209.05-03.2020. Игра «Русская лапта». Мини-футбол. Тактика игры в защите и нападении.	4
		12	ИОТ №209.05-03.2020. Расстановка, ловля мяча от партнёра.	4

Баскетбол	18	13	ИОТ №211.05-03.2020.Ведение с изменением направления высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней .Жонглирование мячом.	5
		14	ИОТ №211.05-03.2020.Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в парах и тройках. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча в движении. Бросок от головы со средней дистанции Эстафета с ведением, передачей, бросок в кольцо.	5
		15	ИОТ №211.05-03.2020.Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Броски двумя руками от головы Индивидуальные действия в нападении. Передачи мяча в движении в парах и тройках с пассивным сопротивлением защитника. Броски со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Первая помощь при растяжении.	5
		16	ИОТ №211.05-03.2020.Техника передач мяча в движении, бросков после ведения и передач партнёрам. Повороты на месте после ведения мяча.. Жесты судьи	6
		17	ИОТ №211.05-03.2020.Техника броска мяча по кольцу после ведения, Тактика в защите. Штрафные броски.	6
		18	ИОТ №211.05-03.2020.Техника броска мяча по кольцу после ведения, ведение с изменением высоты отскока. Тактика в защите. Штрафные броски.	6
		19	ИОТ №211.05-03.2020. Технические действия игрока в защите. Штрафные броски. Судейство-практика.	7
		20	ИОТ №211.05-03.2020.Ловля мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Быстрый прорыв(3х2).Круговая тренировка по станциям	7
		21	ИОТ №211.05-03.2020. Комбинация из освоенных элементов: техники. Тактика в защите. Судейство, жесты. Перехват мяча.	7
		22	ИОТ №211.05-03.2020. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками. Комбинация из освоенных элементов. Зонная защита (2 x 3).Жесты судьи.	8

		23	ИОТ №211.05-03.2020. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Индивидуальные действия в защите.	8
		24	ИОТ №211.05-03.2020. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	8
		25	ИОТ №211.05-03.2020. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Вырывание, выбивание, накрытие мяча Штрафной бросок.	9
		26	ИОТ №211.05-03.2020.Бросок двумя руками от головы в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Олимпийские игры древности.	9
		27	ИОТ №211.05-03.2020.Бросок двумя руками от головы в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите.	9
		28	ИОТ №211.05-03.2020. Нападение через центрального. Взаимодействие нескольких игроков. Комбинации из освоенных элементов баскетбола.	10
		29	ИОТ №211.05-03.2020. Технические действия(вырывание, выбивание, накрытие, перехват мяча), нападение через центрального. Учебная игра	10
		30	ИОТ №211.05-03.2020.Тест по разделу баскетбол. Игровой урок. Судейство.	10
Волейбол	18	31	ИОТ №211.05-03.2020. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя подача.	11
		32	ИОТ №211.05-03.2020. Технические приемы игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу. Верхняя прямая подача.	11
		33	ИОТ №211.05-03.2020.Стойки и перемещения игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача	11
		34	ИОТ №211.05-03.2020. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Варианты техники приема и передач мяча. Верхняя прямая подача Прием с подачи.	12
		35	ИОТ №211.05-03.2020. Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку.	12

		36	ИОТ №211.05-03.2020. Верхняя, нижняя передача в движении через сетку. Отбивание кулаком через сетку	12
		37	ИОТ №211.05-03.2020. Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Учебная игра.	13
		38	ИОТ №211.05-03.2020. Нападающий удар через сетку: Поддача в правую, левую половину площадки, приёмы; игра в зоны 3-2.	13
		39	ИОТ №211.05-03.2020. Учебная игра в волейбол. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	13
		40	ИОТ №211.05-03.2020. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Жесты судьи.	14
		41	ИОТ №211.05-03.2020. Нападающий удар через сетку; Жесты судьи. Учебная игра.	14
		42	ИОТ №211.05-03.2020. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра в волейбол	14
		43	ИОТ №211.05-03.2020. Игровые задания с ограниченным числом игроков.	15
		44	ИОТ №211.05-03.2020. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Прямой нападающий удар Учебная игра.	15
		45	ИОТ №209.05-03.2020. Варианты нападающего удара командная тактика в нападении и защите. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар.	15
		46	ИОТ №211.05-03.2020. Варианты техники приема и передач мяча Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар	16
		47	ИОТ №211.05-03.2020. Тест по волейболу. Верхняя прямая поддача.	16
		48	ИОТ №211.05-03.2020. Техника игры Верхняя прямая поддача по зонам	16
Лыжная подготовка	23	49	Повторный ИОТ № 2.05-04.2020. ИОТ № 210.05-03.2020. Температурный режим. Смазка лыж. Подбор мази и парафинов. П2 ход	17
		50	ИОТ № 210.05-03.2020. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры	17
		51	ИОТ № 210.05-03.2020. Подъем в гору скользящим шагом Попеременные и одновременные ходы, техника спусков и подъёмов. Эстафета 1 км на время. Повороты переступанием в движении	17

	52	ИОТ № 210.05-03.2020.Подъем в гору скользящим шагом Попеременные ходы. Одновременные ходы Подвижные игры техника спусков и подъёмов. Гонка на 2км.	18
	53	ИОТ № 210.05-03.2020. Проектная деятельность по играм.	18
	54	ИОТ № 210.05-03.2020. Переход с одновременных ходов на попеременные Переход с П.хода на Одновременный ход	18
	55	ИОТ № 210.05-03.2020. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Дистанция 3км на результат	19
	56	ИОТ № 210.05-03.2020. Переход с хода на ход с применением по дистанции до 3; 5км. Техника подъёмов и спусков	19
	57	ИОТ № 210.05-03.2020. Гонки 3 км на время. Техника конькового хода. Обгон, финиш. Помощь при обморожении.	19
	58	ИОТ № 210.05-03.2020. Проектная деятельность. Отчет группы.	20
	59	ИОТ № 210.05-03.2020. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Преодоление подъемов и препятствий .Коньковый ход. Торможение и поворот упором	20
	60	ИОТ № 210.05-03.2020. Прохождение дистанции 3;5км.Навыки катания с горы. Торможение и поворот упором Поворот переступанием	20
	61	ИОТ № 210.05-03.2020. Техника конькового хода. Переход с хода на другой ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, торможение и поворот «плугом».дистанция 2; 3 км на время – ход свободный.	21
	62	ИОТ № 210.05-03.2020. Коньковый ход Элементы тактики лыжных ходов Переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни Эстафеты-игры	21
	63	ИОТ № 210.05-03.2020. Развитие выносливости. Бег до 5км. Эстафета. Коньковый одновременный ход.	21
	64	ИОТ № 210.05-03.2020. Техника одновременного конькового хода. Игры-эстафеты с применением К/Х с палками и без палок. Прохождение дистанции до 5 км.	22

		65	ИОТ № 210.05-03.2020. Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 5км. Игры-эстафеты	22
		66	ИОТ № 210.05-03.2020. Развитие скоростно-силовой выносливости- бег 4 км с 3-4мя ускорениями по 50 м. Эстафеты. Преодоление препятствий.	22
		67	ИОТ № 210.05-03.2020. Подвижные игры на лыжах. Гонки на3км. Катание с горы. Олимпийские ЗИ.	23
		68	ИОТ № 210.05-03.2020. Элементы тактики лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, торможение и поворот «плугом». Бег до 5км.	23
		69	ИОТ № 210.05-03.2020. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Катание с горки. Зимние виды спорта.	23
		70	ИОТ № 210.05-03.2020. Итог по лыжной подготовке. Тест.	24
		71	ИОТ № 210.05-03.2020. Преодоление подъемов и препятствий. Дистанции до 5км	24
Гимнастка	18	72	ИОТ № 208.05-03.2020. Строевые упражнения. Равновесие на бревне.	24
		73	ИОТ № 208.05-03.2020. Силовая гимнастика. ОФП. Равновесие на бревне.	25
		74	ИОТ № 208.05-03.2020. Опорный прыжок. ОФП. Комбинация упражнений на бревне.	25
		75	ИОТ № 208.05-03.2020. Комбинация по акробатике. ОФП	25
		76	ИОТ № 208.05-03.2020. Комбинация по акробатике. ОФП. Упражнения на брусьях, бревне.	26
		77	ИОТ № 208.05-03.2020. Лазанье по канату. Первая помощь при травмах. Комбинация на брусьях.	26
		78	ИОТ № 208.05-03.2020. Лазанье по канату. ОФП. Упражнения на брусьях, бревне.	26
		79	ИОТ № 208.05-03.2020. Перекладина: подъем переворотом, выход силой(м),висы и упоры.	27
		80	ИОТ № 208.05-03.2020. Опорный прыжок через козла в ширину. Перекладина: подъем переворотом ,висы и упоры.	27
		81	ИОТ № 208.05-03.2020. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату	27

		82	ИОТ № 208.05-03.2020. Перекладина: подъем переворотом. Лазанье по канату	28
		83	ИОТ № 208.05-03.2020. Лазанье по канату Развитие равновесия, координации. ОФП	28
		84	ИОТ № 208.05-03.2020. Упражнения на гибкость. Развитие равновесия, координации	28
		85	ИОТ № 208.05-03.2020. Упражнения на развитие силы, координации	29
		86	ИОТ № 208.05-03.2020. Прыжки через скакалку различными способами. ОФП	29
		87	ИОТ № 208.05-03.2020. Прыжки через скакалку различными способами. Гимнастическая полоса препятствий.	29
		88	ИОТ № 208.05-03.2020. Единоборства: стойки, передвижения в единоборствах.	30
		89	ИОТ № 208.05-03.2020. Единоборства: стойки, перемещение. Приемы защиты, самооборона.	30
Легкая атлетика	13	90	ИОТ №209.05-03.2020.Виды и техника прыжков в высоту. Низкий старт.	30
		91	ИОТ №209.05-03.2020. Бег 60 м(у). Передача эстафетной палочки. Виды прыжков в высоту.	31
		92	ИОТ №209.05-03.2020. Прыжок в длину с места. Метание гранаты на дальность. Технические действия игрока.	31
		93	ИОТ №209.05-03.2020. Прыжок в длину с места(у). Метание гранаты на дальность.	31
		94	ИОТ №209.05-03.2020. Метание гранаты на дальность.(у) Мини-футбол-тактика защиты и нападения.	32
		95	ИОТ №209.05-03.2020 Мини-футбол: тактические действия игрока .Бег до 7 мин.	32
		96	ИОТ №209.05-03.2020. Бег 100 м(у). Игра «Русская лапта» судейство, правила.	32
		97	ИОТ №209.05-03.2020. Спортивная ходьба. Закаливание летом. Мини-футбол-тактика игры.	33
		98	ИОТ №209.05-03.2020. Игра «Русская лапта». Тактика игры.	33
		99	ИОТ №209.05-03.2020. Медленный бег 12 мин (м) и 10 мин (д)	33
		100	ИОТ №209.05-03.2020. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования:2 - 3км (у).Игры по выбору.	34



	10 1	ИОТ №209.05-03.2020. Основы туристской подготовки. Подводящие упражнения по стилю плавания. Виды плавания.	34
	10 2	ИОТ №209.05-03.2020. Спортивные и обрядовые игры. Техника безопасности на открытой воде. Стили плавания.	34

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях-6 издание - М.: Просвещение, 2019.- 255с.

2. gto.ru>Нормативы 6 ступень.

Рабочая программа воспитания МБОУ Игринской СОШ № 1 реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры.

Эта работа ориентирована на формирование целевых ориентиров результатов воспитания на уровне начального общего образования, которые могут быть сформированы, в том числе на уроках физической культуры:

### **Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.**

<b>Гражданское воспитание</b>
<p>Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.</p> <p>Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.</p> <p>Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.</p>

Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.

Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.

Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

### **Патриотическое воспитание**

Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.

Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.

Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.

Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.

### **Духовно-нравственное воспитание**

Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.

Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.

Понимающий и деятельно выражающий ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, отношения к религии и религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины

и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.

Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.

#### **Эстетическое воспитание**

Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.

Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.

Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.

Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия**

Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.

Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

#### **Трудовое воспитание**

Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края,

страны, трудовые достижения российского народа.

Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.

Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.

Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.

Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.

#### **Экологическое воспитание**

Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.

Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.

Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.

Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.

#### **Ценности научного познания**

Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.

Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.

Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся средней школы 11 классы (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич )

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр.   500 гр. (м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
24	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	30	26	22			
26	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")				28	26	24
27	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
28	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11
29.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	38,5	37,5	36	34	30	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	20,5	19,5	18	17	16,5	16

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м 11 кл	20 и больше 20 и больше	16-19 16-19	15 и меньше 15 и меньше	35 и больше 35 и больше	29-34 29-34	28 и меньше 28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3

Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2
----------------------------	-----	---	---	-----	---	---

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше



