

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима**

**Муниципальное казенное учреждение  
«Ишимский городской методический центр»**

**МАОУ СОШ № 12 г. Ишима**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО ЕМЦ

\_\_\_\_\_ Махова Т.Ю.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Белименко

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СОШ №12 г.

Ишима \_\_\_\_\_ Старикова С.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

для обучающихся 10-11 классов

## 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 – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.**

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## • СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

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

#### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

#### *Физическое совершенствование*

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

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

## **11 КЛАСС**

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

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

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

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

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

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

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

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

### **4) эстетического воспитания:**

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

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

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 10 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

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

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

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

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные ресурсы
		Всего	Контроль ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	5			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7		2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		18			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.					
3.1.	Модуль «Национальные игры. Русская лапта»	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		4			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1.	Спортивная подготовка	16		1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.2.	Базовая физическая подготовка	18	1	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.2.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры».	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

	Баскетбол.				
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		21			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.					
3.1.	Модуль «Игра русская лапта»	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1.	Спортивная подготовка	12		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
4.2.	Базовая физическая подготовка	8	1	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до 30 м).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
2	Стартовый разгон.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
3	Бег по дистанции.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
4	Челночный бег. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
5	Эстафетный бег.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
6	Метание гранаты с места. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
7	Метание гранат на дальность с разбега. <b>Учет.</b>	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
8	Русская лапта. Ловля и передача мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
9	Удар по мячу. Игра русская лапта.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
10	Метание мяча в горизонтальную цель. Игра русская лапта.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
11	Удар по мячу. Игра русская лапта. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

	деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.					
12	Волейбол. Стойки и перемещения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
13	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
14	Передача мяча сверху двумя руками. Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
15	Нападающий удар при встречных передачах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
17	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра в волейбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
18	Инструктаж по технике безопасности. Группировки. Виды кувырков и их выполнение.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
19	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
20	Комбинации из акробатических элементов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
21	Перекаты в группировке, согнувшись и прогнувшись.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
22	Кувырки в группировке. Подготовка к выполнению	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

	нормативов ВФСК ГТО.					
23	Разучивание комплекса акробатических упражнений из 8 элементов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
24	Кувырок назад, согнувшись через плечо. Российские гимнастки - чемпионы Олимпийских игр.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
25	Акробатические комбинации. Стойки, упоры. Подвижная игра «Два лагеря».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
26	Акробатические комбинации, прыжки с поворотами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
27	Стойка на лопатках, на голове и руках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
28	Совершенствование комплекса акробатических упражнений из 8 элементов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
29	Акробатические упражнения (стойка на руках). Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
30	Эстафеты с элементами акробатики.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
31	Акробатика: оценка техники выполнения акробатических комбинаций (юноши). <b>Учет.</b>	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
32	Инструктаж по технике безопасности. Виды лыжных ходов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
33	Скользкий шаг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
34	Одновременный одношажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
35	Попеременный двухшажный ход. Влияние физических упражнений на осанку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

36	Передвижение на лыжах 3 км одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
37	Передвижение на лыжах 4 км с применением одновременных шагов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
38	Преодоление подъемов ступающим и скользящим шагом. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
39	Техника выполнения поворотов. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
40	Техника выполнения поворотов. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
41	Выполнение торможений плугом и полуплугом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
42	Преодоление уклона ступающим и скользящим шагом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
43	Передвижение на лыжах 3 км на время.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
44	Передвижение на лыжах 4 км классическими ходами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
45	Спуски в различных стойках. Основные способы передвижения на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
46	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
47	Совершенствование попеременных ходов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
48	Совершенствование одновременных ходов. Подготовка к выполнению	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

	нормативов ВФСК ГТО. Учет.					
49	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
50	Передвижения, приемы, передачи, остановки. Полезные и вредные привычки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
51	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
52	Штрафной бросок (от головы, от плеча).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
53	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
54	Штрафной бросок одной рукой от плеча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
55	Позиционное нападение.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
56	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
57	Броски в игровых взаимодействиях игроков. Учебная игра.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
58	Мини-футбол. Технические приемы и тактические действия в игре.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
59	Совершенствование остановок, передач, ударов. Игра в мини-футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
60	Совершенствование остановок, передач, ударов. Игра в мини-футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
61	Инструктаж по технике	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

	безопасности. Бег на средние дистанции.					
62	Спринтерский бег с низкого старта. Чемпионы Олимпийских игр Тюменской области.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
63	Встречная эстафета. Спортивная игра «Лапта».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
64	Годовая (промежуточная) аттестация.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
65	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
66	Прыжок в высоту. Разбег, отталкивание.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
67	Учет в кроссе 1000 м (юноши), 500 м (девушки).	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
68	Бег на результат 3000 м (юноши), 2000 м (девушки).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до 30 м).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
3	Финиширование.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
4	Кроссовый бег 500 м, 1000 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
5	Челночный бег. <b>Учет.</b>	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
6	Эстафетный бег 4*100 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
7	Метание гранаты из разных положений.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
8	Русская лапта. Ловля и передача мяча.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
9	Метание мяча в горизонтальную цель. Игра русская лапта.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
10	Волейбол. Стойки и перемещения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
11	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
12	Передача мяча сверху двумя руками. Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
13	Нападающий удар при встречных передачах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

14	Нижняя прямая подача. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
15	Нижняя прямая подача по зонам (5; 6; 1).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
17	Прием мяча снизу в группе (в кругу).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
18	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
19	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра в волейбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
20	Игра в нападении через 4-ю зону.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
21	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения атлетической гимнастики.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
22	Комплекс упражнений с гантелями, малой штангой, гирями до 8 кг.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
23	Упражнения на снарядах и тренажерах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
24	Инструктаж по технике безопасности. Группировки. Виды кувырков и их выполнение.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
25	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26	Комбинации из акробатических элементов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>



27	Перекаты в группировке, согнувшись и прогнувшись. Подвижная игра «Челнок».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
28	Разучивание комплекса акробатических упражнений из 8 элементов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29	Акробатические комбинации, прыжки с поворотами. Стойки, упоры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30	Стойка на лопатках, на голове и руках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
31	Совершенствование комплекса акробатических упражнений из 8 элементов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
32	<b>Учет</b> комплекса акробатических упражнений.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
33	Эстафеты с элементами акробатики.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
34	Инструктаж по технике безопасности. Одновременный одношажный ход.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
35	Попеременный двухшажный ход. Влияние физических упражнений на осанку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
36	Передвижение на лыжах 3 км одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
37	Передвижение на лыжах 4 км с применением одновременных шагов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
38	Передвижение на лыжах 5 км с сочетанием лыжных ходов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
39	Преодоление подъемов	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

	ступающим и скользящим шагом.					
40	Выполнение торможений плугом и полуплугом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
41	Преодоление уклона ступающим и скользящим шагом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
42	Передвижение на лыжах 4 км классическими ходами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
43	Спуски в различных стойках. Основные способы передвижения на лыжах.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
44	Подъём «ёлочкой» и «лесенкой».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
45	Совершенствование попеременных ходов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
46	Сочетание и применение лыжных ходов.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
47	Коньковый ход. Игры: Эстафеты с этапом до 200 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
48	<b>Учет</b> на дистанции 3 км.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
49	Прохождение дистанции 5 км. Игры: «Как по часам».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
50	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
51	Передвижения, приемы, передачи, остановки. Полезные и вредные привычки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
52	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок (от головы, от плеча).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

53	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
54	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
55	Мини-футбол. Технические приемы и тактические действия в игре.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
56	Совершенствование остановок, передач, ударов. Игра в мини-футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
57	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
58	Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
59	Развитие выносливости средствами игры футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
60	Инструктаж по технике безопасности. Бег на средние дистанции.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
61	Спринтерский бег с низкого старта. Чемпионы Олимпийских игр Тюменской области.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
62	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
63	Бег в равномерном темпе.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
64	Бег в гору и под гору (техника бега). Препятствия и их преодоление.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
65	<b>Годовая (промежуточная)</b>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

	<b>аттестация.</b>					
66	Бег на 100 м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
67	Кросс 1000 м (юноши), 500 м (девушки).	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
68	Бег на результат 3000 м (юноши), 2000 м (девушки). <b>Учет.</b>	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		