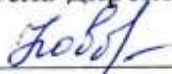


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МКУ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА БОГДАНОВИЧ**  
**МАОУ КОМЕНСКАЯ СОШ**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



О.Г.Новожилова

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



И.Д.Желнина

Приказ № 445/1  
от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6677307)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**с. Коменки 2025**

## 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).

# 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).

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».

### *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).

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

### *Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

## **11 КЛАСС**

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

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.

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.

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 самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

### ***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.

*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 висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

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

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 «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;

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях  
спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;  
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;  
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,



гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### ***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;

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

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

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.

***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;

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	5	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	8	0	8	
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	18	4	14	
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	2	2	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a> <a href="https://urok.1sept.ru">https://urok.1sept.ru</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	
Итого по разделу		32			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	0	12	<a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a> <a href="https://www.sports.ru">https://www.sports.ru</a>
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16	4	12	
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	





# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	Правила ТБ. Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	
3	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	
4	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
5	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	
6	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	
7	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
8	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	
9	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	
10	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	
11	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	
12	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1	
13	Техника судейства игры футбол	1	0	1	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1	0	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из	1	0	1	

	виса лежа на низкой перекладине 90 см				
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	
17	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	
18	КР-1 (10-11) Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	1	0	
19	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	
20	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	
22	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	
23	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	
24	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	
25	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	
26	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	
27	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	
28	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	
29	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	
31	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	
32	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1	
33	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	
34	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1	0	1	
35	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	0	1	

36	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	1	
37	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	1	
38	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1	0	1	
39	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	1	
40	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	1	0	
42	КР-2 (0-11) Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1	0	
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
52	Участие в соревнованиях	1	0	1	
53	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	
54	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	
55	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	
56	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
57	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
58	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	

59	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	
60	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	
61	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	
62	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	
63	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	
64	Техника судейства игры волейбол	1	0	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1	0	
66	Участие в соревнованиях	1	0	1	
67	Судейство соревнований	1	0	1	
68	Судейство соревнований	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	КР	ПР	
1	Правила ТБ. Адаптация организма и здоровье человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
2	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	
3	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	
4	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
5	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	1	
6	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
8	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	
9	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	1	
10	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
11	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	0	1	
12	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	
13	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
14	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	1	
15	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	1	
16	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>

17	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	
18	КР-2 (10-11) Тактическая подготовка в баскетболе	1	1	0	
19	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
20	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	
21	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	
22	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru">http://fizkultura-na5.ru</a>
23	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	
24	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	1	
25	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	1	
26	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	1	
27	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	
28	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	
29	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
30	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
32	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
33	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	0	1	
34	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	0	1	
35	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	0	1	
36	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	0	1	

37	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	0	1	
38	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	0	1	
39	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	0	1	
40	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	0	1	
41	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0	1	
42	КР-2 (10-11) Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	1	0	
43	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1	
44	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1	0	
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1	0	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1	0	
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	1	0	
51	Участие в соревнованиях	1	0	1	
52	Участие в соревнованиях	1	0	1	
53	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	
54	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	
55	Общефизическая подготовка в волейболе	1	0	1	
56	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
57	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
58	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
59	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	
60	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	



61	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	
62	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	
63	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	
64	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	
65	Участие в соревнованиях	1	0	1	
66	Участие в соревнованиях	1	0	1	
67	Судейство соревнований	1	0	1	
68	Судейство соревнований	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

2. Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Матвеев А. П. Физическая культура. 10-11 класс.: учебник для общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. – 3-е издание - М.: Просвещение, 2021г. 319 с.

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

10 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://urok.1sept.ru>

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://www.sports.ru>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>

<https://www.gto.ru>

11 КЛАСС

<https://resh.edu.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru>

<https://urok.1sept.ru>

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://www.sports.ru>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru>

<https://www.gto.ru>

# КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ

## КР-1 (10-11)

### Олимпиады школьников по физической культуре 10-11 классы

#### Инструкция по выполнению заданий.

Для учащихся 10-11 классов предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Время выполнения 40 мин. Максимальное количество баллов- 55

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...(1 балл)**

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

**2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...(2 балла)**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. Н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**3. Действующий президент МОК: (2 балла)**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Томс Бах.

**4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году? (2 балла)**

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

**5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...(5 баллов)**

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

**6. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал... (2 балла)**

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

**7. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй». (5 баллов)**

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;  
г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**8. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...(3 балла)**

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**9. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...(3 балла)**

- а. способствующие повышению быстроты движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

**10. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется: (5 баллов)**

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

**11. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы: (3 балла)**

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

**12. Назовите основные физические качества человека: (1 балл)**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**13. С помощью какого теста определяется ловкость? (2 балла)**

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;
- в. челночный бег;
- г. бег 100 метров.

**14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...(2 балла)**

- а. специальной выносливости;
- б. скоростной выносливости;
- в. общей выносливости;
- г. элементарных форм выносливости.

**15. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...(3 балла)**

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

**16. Основными источниками энергии для организма являются: (3 балла)**

- а. белки и жиры;

- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

17. Расстояние по фронту между занимающимися называется \_\_\_\_\_ (2 балла)

18. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом \_\_\_\_\_ (5 баллов)

19. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как \_\_\_\_\_ (2 балла)

20. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется \_\_\_\_\_ (2 балла)

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	б	г	г	а	г	в	б	б	а	г	г	б	в	в	г	а	интервал	палестра	гибкость	строем

## КР-2 (10-11)

1. Что не входит в определение уровня физического развития?

- а) Вес;
- б) Рост;
- в) Челночный бег 3х10.

2. Под физическим качеством силы понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) способность выполнять мышечную деятельность продолжительное время, преодолевая утомление;
- в) комплекс свойств организмов, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать за счет мышечных усилий.

3. Под закаливанием понимается:

- а) купание в холодной воде и ходьба босиком
- б) повышение устойчивости организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание солнечных и воздушных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

4. Осанка считается правильной, если, стоя у стены происходит касание:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Как называется свод Олимпийских законов?

- а) конституция;
- б) устав;
- в) хартия.

6. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

**7. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- в) упражнения, способствующие скорости движений.

**8. С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?**

- А) 836 до н.э
- Б) 776 до н.э
- В) 684 до н.э
- Г) 595 до н.э

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?**

- А) Олимпийские игры имели мировую известность
- Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
- В) В период проведения игр прекращались войны
- Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований

**10. Назовите ведущую организацию Всемирного олимпийского движения.**

- А) Всемирный олимпийский совет
- Б) Международный Олимпийский комитет
- В) Международная олимпийская академия
- Г) Всемирный олимпийский комитет

**11. В каком году и в каком городе состоялись I Олимпийские игры современности?**

- А) 1892г., Афины
- Б) 1896г., Афины
- В) 1900г. Париж
- Г) 1904г., Лондон

**12. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.**

- А) Регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе
- Б) аэробика
- В) альпинизм
- Г) велосипедный спорт

**13. Основными составляющими тренированности организма являются:**

- а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;
- б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**14. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

- А) бег на средние дистанции
- Б) бег на длинные дистанции
- В) десятиборье
- Г) спортивные игры

**15. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы.**

- А) самбо
- Б) баскетбол
- В) бокс



Г) тяжелая атлетика

**16. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей.**

А) борьба

Б) бег на короткие дистанции

В) бадминтон

Г) бег на средние дистанции

**17. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

А) плавание

Б) гимнастика

В) стрельба

Г) лыжный спорт

**18. Какие события повлияли на то, что Игры VI, XII, XIII Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) первая и вторая мировые войны

В) отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран

Г) отказ страны-организатора Олимпийских игр от их проведения

**19. Какой награды удостоивался победитель состязаний атлетов в Олимпии?**

А.Золотой монеты

Б.Золотой медали

В.Лавровый венок

**20. Как транспортировать пострадавшего с повреждением позвоночника?**

А. Лежа на спине на мягкой подстилке

Б. Лежа на спине на жестком щите

В. Лежа на боку

**21. Что такое здоровье?**

А) Отсутствие болезней

Б) Отсутствие физических дефектов

В) Состояние полного физического, психического и социального благополучия

**22. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?**

а) 60-80 уд./мин.;

б) 80-85 уд./мин.;

в) 85-90 уд./мин.

**23. Правильное дыхание характеризуется:**

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**24. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал в соревнованиях кулачных бойцов?**

А) Архимед-механик

Б) Платон-филосов

В) Пифагор-математик

Г) Страбон-географ

**25. В каком году и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных олимпийских состязаний?**

А) 1890г, Лондон

Б) 1892г., Рим

В) 1894г., Париж

Г) 1896г., Афины

**26. Под физическим качеством гибкости понимается:**

- а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;
- б) способность делать движения с большой амплитудой;
- в) эластичность мышц и связок.

**27. Двигательная активность это:**

- а) ежедневная физическая тренировка организма;
- б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
- в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

**28. Один из признаков сотрясения головного мозга:**

- а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;
- б) увеличение лимфатических узлов;
- в) появление сыпи на руках и ногах;
- г) покраснение кожи в области суставов.

**29. Физическая культура представляет собой:**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека.

**30. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- А) Лекарственные средства
- Б) медицинские обследования
- В) оздоровительные силы природы
- Г) физические упражнения

**Ответы:**

1в, 2в, 3б, 4в, 5в, 6а, 7в, 8б, 9в, 10б, 11б, 12а, 13а, 14в, 15г, 16б, 17б, 18б, 19в, 20б, 21в, 22а, 23а, 24в, 25в, 26б, 27в, 28а, 29в, 30г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968220

Владелец Желнина Людмила Дмитриевна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026