

Утверждена
в составе ООП СОО
Приказ МАОУ СОШ № 20
30.08.2023 г. № 153

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФООП СОО, ООП СОО МАОУ СОШ № 20, ФГОС СОО, а также с учетом рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 20.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МАОУ СОШ № 20. 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).

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».

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: 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.

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.

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 (брусках, 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 непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся,

летающей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувьрки 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.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	--

Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	
1.3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	
№ п/п		Количество	
Итого по разделу		3	во часов
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Основы организации образа жизни современного человека	1	
2.2	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	
2.3	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	
2.4	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	
2.5	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	
1.2	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	
1.3	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
1.4	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол.	6	
2.2	Модуль "Спортивные игры". Волейбол.	10	
2.3	Модуль "Спортивные игры". Футбол.	5	
Итого по разделу		21	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	7	
4.2	Модуль «Гимнастика»	8	
4.3	Модуль «Зимние виды спорта»	9	
4.4	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	11	
Итого по разделу		35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

10 КЛАСС

11 КЛАСС

Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	1	
1.3	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	3	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг).	1	
1.2	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).	1	
1.3	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол.	10	
2.2	Модуль "Спортивные игры". Волейбол.	14	
2.3	Модуль "Спортивные игры". Футбол.	10	
Итого по разделу		34	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.			
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	12	
4.2	Модуль «Гимнастика»	12	
4.3	Модуль «Зимние виды спорта»	13	
4.4	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»	17	
Итого по разделу		54	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Тематическое планирование 10 класс

№	Раздел, тема урока	Количество	Электронные (цифровые)
---	--------------------	------------	------------------------

п/п		о часов	образовательные ресурсы
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</i> Модуль "Легкая атлетика"		
1	<i>Физическая культура как социальное явление.</i>	1	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
3	Бег на короткие дистанции (60м, 100м).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
4	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
5	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/
6	Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/
7	Бег на средние дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/
8	Бег на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура:</i> Модуль "Спортивные игры". Баскетбол.		
9	<i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</i>	1	
10	Техническая подготовка в баскетболе.	1	
11	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	
12	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	
13	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	
14	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
15	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении.	1	
16	<i>Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.</i>	1	
	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</i> Модуль "Гимнастика"		
17	<i>Основы организации образа жизни современного человека.</i>	1	
18	Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
19	Акробатическая комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/
20	Лазание по канату в два приёма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/s

	Лазание по канату в три приёма.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/s tart/226023/
21	Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/s tart/172544/
22	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/s tart/173504/
23	<i>Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/s tart/196977/
24	<i>Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</i>	1	
25	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	
26	Упражнения атлетической гимнастики. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/s tart/197030/
27	Гимнастическая полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/s tart/197109/
28	<i>Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/s tart/226103/
29	<i>Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.</i>	1	
	<u><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</i></u> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		
30	Знания о ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/s tart/225951/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/s tart/95733/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/s tart/172384/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/s tart/172411/
	<u><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</i></u> Модуль "Зимние виды спорта"		
33	<i>Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.</i>	1	
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	

35	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
40	Спуски, подъемы, торможения.	1	
41	Передвижение одновременным коньковым ходом.	1	
42	Передвижение попеременным коньковым ходом.	1	
43	<i>Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</i>	1	
	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура:</i> Модуль "Спортивные игры". Волейбол.	1	
45	Техническая подготовка в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
46	Тактическая подготовка в волейболе.	1	
47	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол.	1	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	
51	Совершенствование техники нападающего удара.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
52	Совершенствование техники одиночного блока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
53	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
54	Тренировочные игры по волейболу.	1	
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура:</i> Модуль "Спортивные игры". Футбол.		
55	<i>Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.</i>	1	

56	Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе.	1	
57	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	
58	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером.	1	
59	Совершенствование техники удара по мячу в движении.	1	
60	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	
61	<i>Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.</i>	1	
	<i><u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u></i>		
62	Судейство соревнований.	1	
	<i><u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u></i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м или 100 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1	

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях физической культуры, о способах самостоятельной двигательной деятельности и физического совершенствования (физкультурно-оздоровительная деятельность)).

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ <i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</i> Модуль "Легкая атлетика"		
1	<i>Здоровый образ жизни современного человека.</i>	1	
2	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон.	1	
3	Бег на короткие дистанции. Бег по дистанции и финиширование.	1	
4	Бег на короткие дистанции (60м, 100м).	1	
5	Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	
6	Прыжок в длину и в высоту с разбега.	1	
7	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
8	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
9	Эстафетный бег.	1	
10	Эстафетный бег.	1	
11	Бег на средние дистанции.	1	
12	Бег на длинные дистанции.	1	
13	Бег на длинные дистанции.	1	
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура:</i> Модуль "Спортивные игры". Баскетбол.		
14	<i>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</i>	1	
15	Техническая подготовка в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
16	Тактическая подготовка в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/
17	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
18	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/
19	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/
20	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/
21	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
22	Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/

			tart/79907/
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/s tart/169465/
24	Тренировочные игры по баскетболу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/s tart/86315/
25	<i>Физическая культура и профессиональная деятельность человека.</i>	1	
	<u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u> Модуль "Гимнастика"		
26	<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</i>	1	
27	Акробатические упражнения.	1	
28	Акробатические упражнения.	1	
29	Акробатическая комбинации.	1	
30	Акробатическая комбинации.	1	
31	Лазание по канату в два приёма.	1	
32	Лазание по канату в три приёма.	1	
33	Висы и упоры.	1	
34	Висы и упоры.	1	
35	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	
37	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	
38	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1	
39	<i>Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг).</i>	1	
40	<i>Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).</i>	1	
	<u>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность:</u> Модуль «Атлетические единоборства»		
41	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами.	1	
42	Техника самостраховки в атлетических единоборствах.	1	
43	Техника стоек в атлетических единоборствах.	1	
	<u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		
44	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь.	1	

45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
49	<i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».</i>	1	
	<u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u> Модуль "Зимние виды спорта"		
50	<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</i>	1	
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	
53	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	
54	Передвижение одновременным бесшажным ходом.	1	
55	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
56	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1	
57	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
58	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
59	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
60	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
61	Спуски, подъемы, торможения.	1	
62	Передвижение одновременным коньковым ходом.	1	
63	Передвижение попеременным коньковым ходом.	1	
64	<i>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.</i>	1	
	<u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u> Физическая подготовка к выполнению		

	нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км.	1	
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура:</i> Модуль "Спортивные игры". Волейбол.		
66	Техническая подготовка в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
67	Тактическая подготовка в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
68	Общефизическая подготовка в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
69	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/
70	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
71	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/
72	Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/
73	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
74	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
75	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
76	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
77	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/
78	Тренировочные игры по волейболу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/
79	Тренировочные игры по волейболу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/
	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура:</i> Модуль "Спортивные игры". Футбол.		
80	<i>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</i>	1	
81	Техническая подготовка в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
82	Тактическая подготовка в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/

83	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
84	Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/
85	Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/
86	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
87	Совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/
88	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/
89	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/
90	Тренировочные игры по футболу (на большом поле).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/
91	<i>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».</i>	1	
	<i><u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u></i>		
92	Участие в соревнованиях.	1	
93	Судейство соревнований.	1	
94	Судейство соревнований.	1	
	<i><u>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:</u></i> Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м.	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60 м или 100 м.	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5 км.	1	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м.	1	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени.	1	

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях **физической культуры, о способах самостоятельной двигательной деятельности и физического совершенствования** (физкультурно-оздоровительная деятельность)).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580831

Владелец Гулькина Наталия Владимировна

Действителен с 26.02.2024 по 25.02.2025