



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
базовый уровень  
для обучающихся 10–11 класса

Разработчик(и):  
Карпов Евгений Леонидович  
Катянина Алина Николаевна  
Устюгова Светлана Владимировна

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы.

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.

**Целью** обучения физической культуры 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 трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, 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 счет 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, ее 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.

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

**Воспитательный потенциал** учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат **ценности и компетенции**, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия**.

**Культура саморазвития** мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

**Культура взаимодействия** — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

**Культура созидания** — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

**Целевыми ориентирами** программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

<b>1.</b>	<b>Культура саморазвития</b>
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
<b>2.</b>	<b>Культура взаимодействия:</b>
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
<b>3.</b>	<b>Культура созидания:</b>
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

**Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации** обучающихся по учебному предмету, курсу, учебному модулю описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане ОК ТБ**

1. На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

2. Период реализации рабочей программы: 2 года.

3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
10	2	34	68
11	2	34	68

#### **Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога:**

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.
2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
- 4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
6. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. <https://resh.edu.ru/>
9. <https://www.gto.ru/>

#### **Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.**

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.
2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
- 4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
6. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

8. <https://resh.edu.ru/>

9. <https://www.gto.ru/>

**Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.**

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.

2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.

3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.

5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.

6.. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.

7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

8. <https://resh.edu.ru/>

9. <https://www.gto.ru/>

## Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учётом рабочей программы воспитания

Раздел, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)
<b>10 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>	
<b>Способы двигательной деятельности</b>	
<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b>	
<b>Тема 1. Бег</b>	Специально беговые упражнения. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег. Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 15000(ю) м.
<b>Тема 2. Прыжковые упражнения</b>	Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
<b>Тема 3. Метание</b>	Метание гранаты на дальность с разбега.
<b>Модуль «Гимнастика»</b>	
<b>Тема 1. Строевые приемы</b>	Повороты в движении.
<b>Тема 2. Висы и упоры</b>	<b>Юноши:</b> из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. <b>Девушки:</b> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
<b>Тема 3. Акробатические упражнения</b>	<b>Юноши:</b> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. <b>Девушки:</b> Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). Комбинация из разученных элементов.
<b>Тема 4. Опорный прыжок</b>	<b>Юноши:</b> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. <b>Девушки:</b> Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину.
<b>Тема 5. Лазанье</b>	<b>Юноши:</b> лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами. <b>Девушки:</b> лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице
<b>Тема 6. Равновесие</b>	Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой

	для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
<b>Модуль: «Спортивные игры» Баскетбол</b>	
<b>Тема 1. Ловля и передача мяча</b>	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
<b>Тема 2. Ведение мяча</b>	Ведения мяча с сопротивлением защитника.
<b>Тема 3. Бросок мяча</b>	Броски мяча с сопротивлением защитника.
<b>Тема 4. Тактика игры</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры
<b>Тема 5. Учебная игра в баскетбол.</b>	
<b>Тема 6. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	
<b>Тема 1. Подача</b>	Верхняя прямая подача.
<b>Тема 2. Нападающий удар</b>	Прямой нападающий удар.
<b>Тема 3. Блокирование</b>	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.
<b>Тема 4. Прием мяча</b>	Прием мяча от сетки.
<b>Тема 5. Учебная игра.</b>	
<b>Спортивные игры: Футбол</b>	
<b>Тема: Остановка и ведение мяча</b>	Остановка и ведение мяча ногой, различными способами
<b>Тема: Удары по мячу</b>	Удары по мячу ногой, головой
<b>Тема: Учебная игра</b>	Учебная игра по упрощённым правилам
<b>Модуль: «Зимние виды спорта – лыжная подготовка»</b>	
<b>Тема 1. Лыжные хода</b>	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.
<b>Тема 2. ОРУ</b>	Совершенствование ОРУ с лыжными палками.
<b>Тема 3. Повороты</b>	Повороты переступанием в движении.
<b>Тема 4. Спуски и подъёмы</b>	Подъем в гору скольльзящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий. Преодоление контруклонов.
<b>Тема 5. Торможение</b>	Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.
<b>Тема 6. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости.</b>	
<b>Тема 7. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.</b>	
<b>Тема 8. Эстафеты.</b>	
<b>Тема 9. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).</b>	
<b>11 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>	
<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	
<b>Физическое совершенствование</b>	
<b>Модуль: «Легкая атлетика»</b>	
<b>Тема 1. Беговые упражнения</b>	специально беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.



Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Тема 3. Метание	Метание гранаты с места.
Тема 4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
<b>Модуль: «Гимнастика»</b>	
Тема 1. Строевые приемы	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.
Тема 2. Висы и упоры:	<b>Юноши:</b> из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. <b>Девушки:</b> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
Тема 3. Акробатические упражнения	<b>Юноши:</b> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. <b>Девушки:</b> Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). Комбинация из разученных элементов.
Тема 4. Опорный прыжок	<b>Юноши:</b> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. <b>Девушки:</b> Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Прыжки в глубину.
Тема 5. Лазанье	<b>Юноши:</b> лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами. <b>Девушки:</b> лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице
Тема 6. Равновесие	Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке
Тема 7. Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
<b>Модуль: Спортивные игры: Баскетбол</b>	
Тема 1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Тема 2. Ловля и передача мяча	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
Тема 3. Ведение мяча	Ведения мяча с сопротивлением защитника

Тема 4. Бросок мяча	Броски мяча с сопротивлением защитника
Тема 5.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Тема 6.	Освоение тактики игры
Тема 7.	Учебная игра в баскетбол.
<b>Спортивные игры: Волейбол</b>	
Тема 1. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 2. Поддача мяча	Верхняя прямая поддача.
Тема 3. Тактика нападения	Позиционное нападение. Поддача мяча в зоны 2 и 4.
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное и групповое блокирование.
Тема 5.	Учебная игра в волейбол.
Тема 6.	Двухсторонняя игра с заданиями.
<b>Спортивные игры: Футбол</b>	
Тема 1: Остановка и ведение мяча	Остановка и ведение мяча ногой, различными способами
Тема 2: Удары по мячу	Удары по мячу ногой, головой
Тема 3 : Учебная игра	Учебная игра по упрощённым правилам, комбинации
<b>Модуль: Зимние виды спорта «Лыжные гонки»</b>	
Тема 1. Лыжные хода	Скольльзящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.
Тема 2. Спуски и подъёмы	Подъем в гору скольльзящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий
Тема 3. Повороты	Повороты переступанием в движении
Тема 4. Торможение	Торможение и поворот упором.
Тема 5.	Элементы тактики лыжных ходов.
Тема 6.	Эстафеты.
Тема 7.	Переход с одновременных ходов на попеременные.
Тема 8.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).

## Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

### 1. Личностные образовательные результаты

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных 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.

## 2. Перечень межпредметных понятий

- Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.
- Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.
- Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.
- Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.
- Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.
- Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

- Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.
- Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.
- Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).
- Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.
- Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.
- Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.
- Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.
- Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.
- Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.
- Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.
- Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.
- Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.
- Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.
- Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.
- Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей. Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
- Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.
- Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей. Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
- Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

#### **Перечень универсальных учебных действий:**

##### **Регулятивные УУД**

У обучающегося будут сформированы 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 учетом 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 приобретенный опыт;
  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
  - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
  - У обучающегося будут сформированы 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
  - 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 свое право и право других на ошибку;
  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
- У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

### **Познавательные УУД**

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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;
- осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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 **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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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 УУД:**

У обучающегося будут сформированы 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;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **2. Предметные образовательные 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, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального [закона](#) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

##### **Раздел "Организация самостоятельных занятий":**

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

##### **Раздел "Физическое совершенствование":**

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



- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

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

#### **Раздел "Знания о физической культуре":**

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

#### **Раздел "Организация самостоятельных занятий":**

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

#### **Раздел "Физическое совершенствование":**

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
- 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".

#### 4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов

Темы проектов:

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.

Бег, как средство укрепления здоровья.

Виды массажа

Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.

Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.

Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

Гиподинамия – что это такое?

Двигательный режим и его значение.

Женщина в современном спорте высших достижений.

Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.

Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.

Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Построение собственного жизненного проекта — главный образовательный результат выпускника ОК ТБ.



**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы**

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
<b>10 класс</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b></p> <p>Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>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.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный <a href="#">закон</a> "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный <a href="#">закон</a> "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.</p> <p>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.</p>		
<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности (в процессе занятий)</b>		

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.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Контроль: Низкий старт (до 40 м.) Контроль: Бег 60 м, секунд.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3 . Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег. Кросс 2000 м, мин 3000м	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

<p>Тема 6. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Контроль: Прыжок в длину с разбега. 8</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<p>Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<p>Тема 8. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<p>Тема 9. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Метание гранаты 700 гр.(ю);500гр.(д) на дальность м. с разбега. Прыжок в высоту с разбега</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<p>Тема 10. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Кросс 2000 м, 3000м. Прыжок в длину с разбега</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<b>Модуль «Гимнастика»</b>		
<p>Тема 1. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<p>Тема 2. Гимнастика с основами акробатики.</p>	1	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.</p>

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок углом с разбега; Прыжки в глубину.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; Прыжки в глубину.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 9. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинации в равновесии	1	Л Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 10. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинации в равновесии	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 11. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Подтягивание на высокой перекладине (ю); Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
Тема 12. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Наклон вперед из положения сидя; Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа; Прыжок на скакалке.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Спортивные игры - баскетбол» 12 часов</b>		
Тема 1. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
Тема 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 4. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль: «Зимние виды спорта – лыжная подготовка» 12 часов</b>		
Тема 1. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Тема 5. Лыжные гонки. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Лыжные гонки. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Лыжные гонки. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
Тема 9. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 10. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 11. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 12. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Спортивные игры: Волейбол» 12 ч.</b>		
Тема 1. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Контроль: учебная игра и судейство.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 9. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 10. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 11. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 12. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 13. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль Спортивные игры «Футбол» 8ч.</b>		
Тема 1: Остановка и ведение мяча Индивидуальные технические действия с мячом: Ведение мяча ногой различными способами - с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения "финты", удары по мячу ногой) Остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны;	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.		
Тема 2: Удары по мячу удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема; удар по мячу головой - серединой лба; обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадам, "уход" в сторону, "уход" с переносом ноги через мяч, "удар" по мячу ногой; Вбрасывание мяча.	3	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3 : Учебная игра Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра по упрощённым правилам, комбинации	3	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>11 класс</b>		
<b>Знания о физической культуре (в процессе занятий)</b>		
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>		

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

#### Способы самостоятельной двигательной деятельности (в процессе занятий)

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу "Ключ"), Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы 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 ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

#### Модуль «Легкая атлетика» 18 часов

Тема 1. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: специально беговых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: специально беговых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Легкая атлетика.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Контроль: Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м, сек.		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Прыжки в длину с места и разбега.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Прыжки в длину с места и разбега.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Контроль: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Челночный бег 3x10 м, сек. Прыжки в длину с места и разбега	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты с места. Контроль: Прыжок в высоту с разбега.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты с места. Контроль: Прыжок в длину с разбега.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 9. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Различных видов комбинации висов и упоров. Прыжок согнув ноги.		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 10. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. Контроль: Метание гранаты с места.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 11. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контроль: Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 12. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Контроль: Бег 100 м, секунд	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 13. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 14. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Стартовый разгон. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Гимнастика» 18ч.</b>		
Тема 1. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Контроль: Прыжки в глубину.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Упражнения в висах и упорах. Различных видов комбинации на равновесие.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Различные виды комбинации на равновесие. Контроль: Упражнения в висах и упорах.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций. Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Контроль: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 9. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Контроль: Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа. Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Тема 10. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 11. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Спортивные игры: Баскетбол 20 часа»</b>		
Тема 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 9. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 10. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Спортивные игры : Волейбол 20 часа</b>		
Тема 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. подача мяча в зоны 2 и 4.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. подача мяча в зоны 2 и 4.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 7. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 9. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 10. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта – лыжная подготовка» 14 часов</b>		
Тема 1. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 2. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 3. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 4. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 5. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 6. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

Тема 7. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Обучение: Элементы тактики лыжных ходов.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 8. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 9. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 10. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 11. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом Элементы тактики лыжных ходов. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Тема 12. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Контроль: Торможение и поворот упором Элементы тактики лыжных ходов.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Модуль Спортивные игры «Футбол» 12ч.</b>		
Тема 1: Остановка и ведение мяча Индивидуальные технические действия с мячом: Ведение мяча ногой различными способами - с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения "финты", удары по мячу ногой)	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

<p>Остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; Комплексы специальных упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.</p>		
<p>Тема 2: Удары по мячу удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема; удар по мячу головой - серединой лба; обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадом, "уход" в сторону, "уход" с переносом ноги через мяч, "удар" по мячу ногой; Вбрасывание мяча.</p>	3	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>
<p>Тема3 : Учебная игра Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра по упрощённым правила, комбинации</p>	3	<p>Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a></p>

**Приложение**  
Форма листа корректировки  
рабочей программы

**Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету**

Педагогический

работник:

Наименование

учебного

предмета:



Уровень: \_\_\_\_\_

Класс: \_\_\_\_\_

Цели

предмета

Задачи

предмета

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано