ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: sfurozain.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Сидоренко Валентина Георгиевна
Действителен с: с 12.10.2026, 09:30
Действителен до: до 05.01.2028, 09:30
Ключ подписи: 58653AB099D98CFC3C4ECB4D6F12EF2F

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Урожайновская школа имени летчика-истребителя Варлыгина Константина Владимировича» Симферопольского района Республики Крым
ул.40 лет Победы, 152, с. Урожайное, Симферопольский район, РК, 297535
тел/факс +7 (3652) 332-316, e-mail: school_simferopolsiy-rayon34@crimeaedu.ru
ИНН9109008526/КПП910901001

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР
_____ Л.В.Чиирис
___._____.2026

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____ В.Г.Сидоренко
_____._____.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11721005)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

с. Урожайное 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе Федеральной образовательной программой среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»), представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации учащихся.

Цель: формирование потребности у учащихся здорового образа жизни, дальнейшего накопления практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Инвариантные модули «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры», «Плавание». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общеобразовательная организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов на освоение учащимися модулей учебного предмета.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Зимние виды спорта» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения российской Федерации.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка» (модули «Дзюдо», «Городошный спорт», «Гольф», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Чир спорт», «Перетягивание каната», «Компьютерный спорт», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 г. № 171 -http://publication.pravo.gov.ru›document/0001202404120003).

Данные модули могут быть, реализованы на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации в следующих вариантах:

— при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по модулю с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

— в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 10 и 11 класс – по 34 часа);

— в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 10 и 11 класс – по 34 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе на весь

период обучения на уровне среднего общего образования; предметные результаты — на каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС СОО.

Личностные результаты.

В части гражданского воспитания должны отражать:

— 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 школе и детско-юношеских организациях;

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

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

— 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

— 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

— 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию
своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия:

Базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

Базовые исследовательские действия:

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

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,

преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

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

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

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

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

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

Работа с информацией:

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

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

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

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Общение:

— 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; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

Регулятивные универсальные учебные действия:

Самоорганизация:

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

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

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

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

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

— использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

10 класс

Предметные результаты

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование:

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

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

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

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

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях ВФСК ГТО.

11 класс

Предметные результаты

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ВФСК ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. 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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет

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

Раздел 2. Способы самостоятельной 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.

Раздел 3. 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

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Теоретические сведения

Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4х150 м; 4х200 м; 2х300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.

Бег

Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м.

Отработка старта по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).

Бег по дистанции - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).

Прохождение поворотов – работать над техникой бега по виражу.

Финиширование – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.

Прыжки

Прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами

Метание

Метание теннисного мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье

Общефизическая подготовка

Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.

Специальная физическая подготовка.

Гимнастика с элементами акробатики

Юноши: длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком).

Девушки: кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).

Висы и упоры

Юноши: подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине.

Девушки: комбинации из раннее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом;равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

Лазание

По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость

Опорный прыжок

Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).

Атлетическая гимнастика

Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

4.3.1. <u>БАСКЕТБОЛ</u>

Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения

спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.

Технико-тактическая подготовка

Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; 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

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ

Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов

Специальная физическая подготовка

Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть

Технико-тактическая подготовка

Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).

Тактика: индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Домашние задания (самостоятельные занятия

Прыжки через скакалку; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте. Теоретические знания

4.3.3. ФУТБОЛ

Теоретические сведения

Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов

Специальная физическая подготовка

Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами

футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель

Технико-тактическая подготовка

Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника 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: индивидуальные действия

в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении;

групповые действия в нападении ив защите: совершенствование скорости организации атак;

командные действия в нападении ив защите: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне.

Домашние задания (самостоятельные занятия

Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания

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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерное распределение учебного времени (2/3 часа в неделю) для изучения учебного материала 10-11 класс

№ п/п	Вид учебного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
Инвариантные модули		68/72	68/72	68/72	68/72
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков			
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	18/21	18/21	18/21	18/21
4.2	Модуль «Гимнастика»	18/18	18/18	18/18	18/18
4.3	Модуль «Спортивные игры»:	32/33	32/33	32/33	32/33
4.3.1 4.3.2 4.3.3	- Баскетбол - Волейбол - Футбол.				
Вариативные модули					
5	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	- / 30	- / 30	- / 30	- / 30
	Итого	68/102	68/102	68/102	68/102

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

https://fk-i-s.ru/liter - Книги по физической культуре и спорту
https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
http://fizkultura-na5.ru/- Физкультура на «5»
http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни
https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»

http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы
упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…
http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методика
развития взрывной силы ног
http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре
http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре
http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника
http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП
http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)
https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований
https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры
https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.
http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды сорта
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования
https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ
https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm. - методические видеоуроки для педагогов
https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm. - учебные пособия
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»
http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»
http://www.solnet.ee/ - Детский портал «Солнышко»
https://levico.ru/ - Шахматы онлайн
http://school-collection.edu.ru- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры
https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики
https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura
https://testedu.ru/test/fizkultura/
https://videouroki.net/tests/fizkultura/

Сайты спортивных федераций РФ

http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
http://www.shashki.ru — Федерация шашек
http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга
http://www.aiki.ru — Федерация айкидо
http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики
http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта
http://www.volley.ru — Федерация волейбола
http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики

Таблица 3. Перечень (кодификатор) проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы **среднего общего образования**

Код проверяемого требования	Проверяемые требования к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования
1	Познавательные универсальные учебные действия (далее - УУД)
1.1	Базовые логические действия
1.1.1	Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
1.1.2	Выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
1.1.3	Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
1.1.4	Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
1.1.5	Развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
1.2	Базовые исследовательские действия
1.2.1	Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
1.2.2	Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов
1.2.3	Формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
1.2.4	Выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
1.2.5	Анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
1.2.6	Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду
1.2.7	Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов

1.3	Работа с информацией
1.3.1	Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
1.3.2	Создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации
1.3.3	Оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам
1.3.4	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
1.3.5	Владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
2	Коммуникативные УУД
2.1	Общение
2.1.1	Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия
2.1.2	Развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
2.1.3	Аргументированно вести диалог
3	Регулятивные УУД
3.1	Самоорганизация
3.1.1	Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; давать оценку новым ситуациям
3.1.2	Самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретенный опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний
3.2	Самоконтроль
3.2.1	Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
3.2.2	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного

	решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
3.3	Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность: саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей