**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

**Управление образования Сальского района**

**МБОУ СОШ № 21 г. Сальска**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель ШММО | | Директор школы |
| учителей физической культуры, труда (технологии),ОБЗР. | Заместитель директора по УВР | Приказ №21 от «31» августа 2026 г. |
| ПроценкоТ.Н. | Хомутова С.Г. | Светличная Т. И |
| Протокол №1 от «27» августа 2026 г. | «28» августа 2026 г. | |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10765415)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 а класса

Москвитин Р.П. учитель физической культуры, первой квалификационной категории

**г. Сальск 2026 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры-68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 11 КЛАСС

***Знания о физической культуре***

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 17–18 лет.

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

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

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Гандбол.Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение броска мяча в движении в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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 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 учебных предметов;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных

задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
## 11 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 2 | 0 | 2 | www edi ru www school edi ru https: ucni ru |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 2 | 0 | 2 | |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 5 | 0 | 5 | www edi ru www school edi ru https: ucni ru |
| Итого по разделу | | 5 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 0 | 4 | www edi ru www school edi ru https: ucni ru |
| Итого по разделу | | 4 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры» Гандбол | 6 | 0 | 6 | www edi ru www school edi ru https: ucni ru |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 6 | 0 | 6 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura na5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su |
| 2.3 | Модуль «Легкая атлетика» | 29 | 0 | 29 | |
| Итого по разделу | | 41 | | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Атлетические единоборства | 3 | 0 | 3 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura na5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| **Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 4 | 0 | 4 | |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 7 | 0 | 7 | http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura na5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su |
| Итого по разделу | | 11 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

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

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Игра в гандбол. | 1 | 0 | 1 | 1.09 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 2 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Игра в гандбол. | 1 | 0 | 1 | 3.09 | |
| 3 | Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Игра в гандбол.. | 1 | 0 | 1 | 8.09 | |
| 4 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Игра в гандбол. | 1 | 0 | 1 | 10.09 | |
| 5 | Основы организации образа жизни современного человека. Игра в гандбол. | 1 | 0 | 1 | 15.09 | |
| 6 | . Игра в гандбол. | 1 | 0 | 1 | 17.09 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 7 | Определение состояния здоровья с | 1 | 0 | 1 | 22.09 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | помощью функциональных проб. Бег на скорость. | | | | | |
| 8 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей .Бег на выносливость. | 1 | 0 | 1 | 24.09 | |
| 9 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Толкание ядра. | 1 | 0 | 1 | 29.09 | |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Тройной прыжок с разбега. | 1 | 0 | 1 | 1.10 | |
| 11 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером .Бег на скорость. | 1 | 0 | 1 | 6.10 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 12 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Толкание ядра. | 1 | 0 | 1 | 810 | |
| 13 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Бег на выносливость. | 1 | 0 | 1 | 13.10 | |
| 14 | Развитие силовых и скоростных способностей в тройном прыжке. | 1 | 0 | 1 | 15 .10 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 15 | Развитие скоростных способностей в | 1 | 0 | 1 | 20.10 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | беге на скорость. | | | | | |
| 16 | Развитие силовых способностей в толкании ядра. | 1 | 0 | 1 | 22.10 | |
| 17 | Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях. | 1 | 0 | 1 | 5.11 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 18 | Развитие силовых способностей в упражнениях на брусьях. | 1 | 0 | 1 | 10.11 | |
| 19 | Совершенствование технических действий в опорном прыжке. | 1 | 0 | 1 | 12.11 | |
| 20 | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. | 1 | 0 | 1 | 17.11 | |
| 21 | Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях. | 1 | 0 | 1 | 19.11 | |
| 22 | Развитие скоростных и силовых способностей в упражнении на перекладине и гимнастических снарядах. | 1 | 0 | 1 | 24.11 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 23 | Совершенствование техники выполнения опорного прыжка. | 1 | 0 | 1 | 26.11 | |
| 24 | Развитие силовых способностей в упражнениях на гимнастических снарядах. | 1 | 0 | 1 | 1.12 | |
| 25 | Развитие координационных способностей в акробатических упражнениях и на гимнастических снарядах. | 1 | 0 | 1 | 3.12 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Развитие силовых способностей в упражнениях на гимнастических снарядах. | 1 | 0 | 1 | 8.12 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 27 | Развитие координационных способностей на гимнастических снаряда.. | 1 | 0 | 1 | 10.12 | |
| 28 | Развитие силовых способностей в упражнениях на гимнастических снарядах. | 1 | 0 | 1 | 15.12 | |
| 29 | Развитие силовых способностей в упражнениях на гимнастических снарядах. | 1 | 0 | 1 | 17.12 | |
| 30 | Развитие координационных способностей на гимнастических снаряда. | 1 | 0 | 1 | 22.12 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 31 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 24.12 | |
| 32 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | 0 | 1 | 29.12 | |
| 33 | Развитие силовых способностей в атлетическом единоборстве | 1 | 0 | 1 | 12.01 | |
| 34 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 14.01 | |
| 35 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 19.01 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 36 | Развитие силовых способностей в атлетическом единоборстве | 1 | 0 | 1 | 21.01 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | Развитие скоростных способностей посредством игры в баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 26.01 | |
| 38 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 28.01 | |
| 39 | Развитие силовых способностей в атлетическом единоборстве | 1 | 0 | 1 | 2.02 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 40 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 4.02 | |
| 41 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | 0 | 1 | 9.02 | |
| 42 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 | 0 | 1 | 11.02 | |
| 43 | Развитие скоростно-силовых способностей в тройном прыжке с места. | 1 | 0 | 1 | 16.02 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 44 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | 18.02 | |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей в тройном прыжке с места .Высота с разбега. | 1 | 0 | 1 | 25.02 | |
| 46 | Развитие силовых способностей в выполнении прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 2.03 | |
| 47 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | 1 | 0 | 1 | 4.03 | |
| 48 | Развитие скоростно-силовых способностей в тройном прыжке с места .ОФП. | 1 | 0 | 1 | 9.03 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | Развитие силовых способностей в выполнении прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 11.03 | |
| 50 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. ОФП. | 1 | 0 | 1 | 16.03 | |
| 51 | Развитие силовых способностей в выполнении прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 18.03 | |
| 52 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. ОФП | 1 | 0 | 1 | 23.03 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 53 | Совершенствование техники выполнения низкого старта. | 1 | 0 | 1 | 25.03 | |
| 54 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 6.04 | |
| 55 | Развитие силовых способностей в метании гранаты. | 1 | 0 | 1 | 8.04 | |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание. | 1 | 0 | 1 | 13.04 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 57 | Развититие выносливости в беге на 3000м. | 1 | 0 | 1 | 15.04 | |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 100 м | 1 | 0 | 1 | 20.04 | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) | 1 | 0 | 1 | 22.04 | |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на | 1 | 0 | 1 | 27.04 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 3 км (девушки); 5 км (юноши) | | | | | https://www.gto.ru/norms |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 29.04 | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание (юноши); подтягивание из виса лежа (девушки) | 1 | 0 | 1 | 4.05 | |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 6.05 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 | 11.05 | |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 13.05 | |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши) | 1 | 0 | 1 | 18.05 | https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000 м | 1 | 0 | 1 | 20.05 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 68 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 | 0 | 1 | 25.05 | https://resh.edu.ru/<br>https://interneturok.ru/<br>https://www.gto.ru/norms |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

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

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Учебник для общеобразовательных организаций А. П. Матвеева: «Физическая культура. 10-11 классы»: (М.: Просвещение, 2019

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10–11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ https://www.gto.ru/norms http://www.openclass.ru http://metodsovet.su https://docs.google.com/document/d/1aXJo0oVVjurZC4h5lLFG4HMWNDdXehZnsWh0-NXhQEU/edit?usp=sharin

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371020

Владелец Светличная Татьяна Ивановна

Действителен С 20.01.2026 по 20.01.2027