

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образования администрации города Тулы**

**МБОУ ЦО № 9**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
учителей технологии,  
музыки, физической  
культуры

\_\_\_\_\_ Ю.А. Иванова

Протокол № 1  
от «24» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_ Ю.Н.Рубцова

Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ЦО №9

\_\_\_\_\_ Е.М. Илясова

Приказ № 610-а  
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 10-11 классов среднего общего образования**

**на 2023-2024 учебный год**

**Тула 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности») (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 лично 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 заменена 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.

Модуль «Плавание» представлен в 10, 11 классах в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися за счет посещения занятий в ОДОД ГБОУ школы № 320 по программе «Плавание».

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разработано на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательного учреждения. 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 и образовательного учреждения модуль «Спортивная и физическая подготовка» разработан учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В программе по физической культуре в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

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

жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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».*

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

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

Футбол. Техника игровых действий. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

*Модуль «Атлетические единоборства».*

Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки).

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка».*

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

## **11 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.*

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности.*

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

### *Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### *Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Игровая деятельность.

### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

#### *Модуль «Атлетические единоборства».*

Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки).

#### *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.

## ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВАРИАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (набивных мячей и других). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке). Подвижные игры.

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег. Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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



### *Специальная физическая подготовка.*

#### *Модуль «Гимнастика».*

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

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

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

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

#### *Модуль «Лёгкая атлетика».*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Кроссовый бег. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол/Волейбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Совершенствование техники владения мячом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола).

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

*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;

*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;

*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;

*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;

*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;

*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;
- 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.
- 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

### ***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.

### ***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 предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

***Умение 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.

***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.

***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;

***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 ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

***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**

**10 КЛАСС**

***К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:***

*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 спортивные и прикладные упражнения в плавании;
- 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».

## **11 КЛАСС**

***К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:***

*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 «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 учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять технику самостраховки;
- 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».

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА.**

### **МОДУЛЬ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА».**

#### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА**

Модуль «Фитнес-аэробика» (далее – модуль по фитнес-аэробике) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения.

Фитнес-аэробика способствует гармоничному развитию обучающихся, всестороннему совершенствованию их двигательных способностей, укреплению здоровья, воспитанию устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни.

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**



Целью изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по фитнес-аэробике;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта и соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами фитнес-аэробики;
- популяризация фитнес-аэробики среди молодежи, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям фитнес-аэробикой, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

### **МЕСТО И РОЛЬ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА».**

Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

*Модуль «Фитнес-аэробика» реализован* при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по

фитнес-аэробике с выбором различных элементов фитнес-аэробики, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФИТНЕС-АЭРОБИКА».**

### *Знания о фитнес-аэробике.*

Периоды развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в мире и России. Организация соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой (в спортивном, хореографическом и тренажерном залах) в том числе самостоятельных. Требования к безопасности мест проведения уроков физической культуры, инвентарю и оборудованию. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

### *Физическое совершенствование.*

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне основного общего образования.

### *Классическая аэробика:*

структурные элементы высокой интенсивности, выполнение различных элементов без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног);

комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы;

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности под музыкальное сопровождение и без него.

### *Функциональная тренировка:*

биомеханика основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее).

комплексы и комбинации упражнений из основных движений;

упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные);

упражнения групп мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и фитболов в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.

круговая тренировка – подбор различных вариантов комплекса в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся;

составление самостоятельных комплексов функциональной тренировки и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма движений;

подбор элементов функциональной тренировки, упражнений и составление композиций из них.

*Степ-аэробика:*

базовые шаги и различные элементы без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками (в том числе в сочетании с движениями ног).

комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики под музыкальное сопровождение и без него с учетом интенсивности и ритма движений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по фитнес-аэробике, с учетом индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности фитнес-аэробики;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование навыка сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов средствами фитнес-аэробики как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области фитнес-аэробики;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий различными видами фитнес-аэробики в соответствии с физическими возможностями своего организма и состоянием здоровья;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- соблюдение требований к местам проведения занятий фитнес-аэробикой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), правильного выбора и одежды, мест для самостоятельных занятий фитнес-аэробикой, в досуговой деятельности;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по фитнес-аэробике, знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий фитнес-аэробикой;
- соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики;
- понимание физиологических и психологических основ обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами фитнес-аэробики, современные

формы построения отдельных занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- понимание физиологических основ деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами фитнес-аэробики;
- способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении упражнений фитнес-аэробики, анализировать и находить способы устранения ошибок;
- способность понимать и анализировать последовательность выполнения упражнений фитнес-аэробики;
- умение выполнять базовые элементы классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;
- умение характеризовать и демонстрировать правильную технику основных движений (приседания, тяги, выпады, отжимания, жимы, прыжки и так далее);
- умение составлять, подбирать элементы функциональной тренировки с целью составления композиций из них;
- владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;
- способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях фитнес-аэробикой;
- развитие музыкального слуха, формирование чувства ритма, понимания взаимосвязи;
- владение навыками разработки и выполнения упражнений круговой тренировки в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью;
- умение характеризовать и подбирать музыку для самостоятельных комплексов функциональной тренировки с учетом интенсивности и ритма;
- умение планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия (в том числе по фитнес-аэробике) физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, перечень и правила подбора и использования специального спортивного инвентаря и оборудования для занятий фитнес-аэробикой;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	20			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	1			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	1			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	12			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	14			<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68			

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	9			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 2. Спортивно -оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	24			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Футбол	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	1			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	24			<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Истоки возникновения культуры как социального явления, культура как способ развития человека. Комплекс упражнений различной направленности.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
2.	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3.	Бег на средние дистанции	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4.	Гладкий бег с равномерной скоростью (бег на длинные дистанции). ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5.	Кроссовый бег. ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6.	Прыжки в длину с места, с разбега. ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7.	Прыжки в высоту.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8.	Прыжки в высоту.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (метание на дальность и в цель).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10.	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека, основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе, ВФСК «ГТО». Комплекс упражнений различной направленности.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11.	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Комплекс упражнений различной направленности.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12.	Совершенствование техники владения мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13.	Совершенствование техники владения мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



14.	Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15.	Тактическая подготовка в баскетболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19.	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21.	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
22.	Тренировочные игры по баскетболу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23.	Тренировочные игры по баскетболу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24.	Техника судейства игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25.	Техника судейства игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28.	Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29.	Основные технические приёмы в атлетических единоборствах, техника самообороны.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30.	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений (акробатика).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31.	Упражнения для развития подвижности суставов (акробатическая комбинация). ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32.	Классическая аэробика	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33.	Степ-аэробика	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

34.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре, передвижения в висе и упоре на руках (лазание по канату). ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35.	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением, с разной скоростью.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36.	Опорный прыжок.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (комбинации в равновесии на бревне).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (комбинации в равновесии на бревне).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39.	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
40.	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42.	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43.	Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44.	Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49.	Совершенствование техники владения мячом	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50.	Совершенствование техники владения мячом, работа в парах.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51.	Совершенствование техники подачи	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52.	Совершенствование техники нападающего удара	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53.	Совершенствование техники нападающего удара	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

54.	Совершенствование техники одиночного блока	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55.	Совершенствование техники одиночного блока	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57.	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
58.	Тренировочные игры по волейболу	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59.	Тренировочные игры по волейболу	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60.	Техника судейства игры волейбол	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61.	Техника судейства игры волейбол	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62.	Техника игровых действий, игровая деятельность (футбол).	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63.	Специальные прыжковые упражнения.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64.	Равномерный повторный бег (на разные дистанции).	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65.	Развитие выносливости, кроссовый бег	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (метание на дальность и в цель). ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67.	Прыжки в длину с места, с разбега	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68.	Эстафетный бег.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Адаптация организма и здоровье человека, ЗОЖ, профессиональная деятельность человека. Комплекс упражнений различной направленности.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

2.	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
4.	Бег на средние дистанции	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
5.	Гладкий бег с равномерной скоростью (бег на длинные дистанции).	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
7.	Развитие выносливости, повторный бег	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
8.	Кроссовый бег.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
10.	Специальные прыжковые упражнения.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
11.	Прыжки в длину с места, с разбега	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
13.	Прыжки в высоту.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
14.	Прыжки в высоту.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
15.	Эстафетный бег.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
16.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (метание на дальность и в цель).	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
18.	Броски набивного мяча из различных исходных положений	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
19.	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень, с места и с разбега	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
20.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
21.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

22.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи. Комплекс упражнений различной направленности.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
23.	Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
24.	Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
25.	Тактическая подготовка в баскетболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
26.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
27.	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
28.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
29.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
30.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
31.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
32.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
33.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
34.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
35.	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
36.	Тренировочные игры по баскетболу. Судейство.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
37.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели, релаксация, массаж, банные процедуры, дыхательная гимнастика, синхрोगимнастика. Комплекс упражнений различной направленности.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
38.	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений (акробатика).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
39.	Упражнения для развития подвижности суставов (акробатическая комбинация).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

40.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
41.	Классическая аэробика	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
42.	Комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
43.	Комплексы и комбинации классической аэробики на развитие выносливости, гибкости, координации и силы	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
44.	Степ-аэробика	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
45.	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
46.	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности степ-аэробики	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
47.	Подтягивание в висе и отжимание в упоре, передвижения в висе и упоре на руках (лазание по канату).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
49.	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением, с разной скоростью.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
50.	Опорный прыжок.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
51.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (комбинации в равновесии на бревне).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
52.	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
53.	Прохождение усложнённой полосы препятствий	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
54.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
55.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

58.	Совершенствование техники владения мячом (индивидуально)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
59.	Совершенствование техники владения мячом (индивидуально)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
60.	Совершенствование техники владения мячом (в парах, тройках)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
61.	Совершенствование техники владения мячом (в парах, тройках)	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
62.	Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
63.	Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
64.	Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
65.	Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
66.	Общефизическая подготовка в волейболе	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
67.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
68.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
69.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
70.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
71.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
72.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
73.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
74.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
75.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
76.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
77.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
78.	Тренировочные игры по волейболу	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>

79.	Тренировочные игры по волейболу	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
80.	Судейство соревнований	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
81.	Судейство соревнований	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
82.	Основные технические приёмы в атлетических единоборствах, техника самообороны.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
83.	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
84.	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
85.	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
86.	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
87.	Повторение правил игры в футбол, совершенствование техники в процессе игровой деятельности.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
88.	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
89.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
90.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
91.	Комплекс упражнений атлетической и аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
92.	Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
93.	Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
94.	Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
95.	Бег на короткие дистанции	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
96.	Бег на средние дистанции	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
97.	Равномерный повторный бег (на разные дистанции).	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
98.	Кроссовый бег.	1		<a href="#">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>



99.	Специальные прыжковые упражнения.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
100.	Прыжки в длину с места, с разбега.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
101.	Эстафетный бег.	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
102.	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (метание на дальность и в цель).	1		<a href="http://resh.edu.ru">Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников. Комплект реализует федеральный компонент ФГОС среднего общего образования по курсу «Физическая культура».

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

[Физическая культура - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)

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

[Физическая культура - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](http://resh.edu.ru)