ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0347ED0C00ACB40884462D030F73D439BE
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 20.08.2026 до 20.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

базовый уровень

для обучающихся 10–11 класса СМГ

Разработчик(и):
Тюленев Сергей Николаевич

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10–11 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной решением педагогического совета текущего учебного года.

Программа учебного предмета «Физическая культура», базовый уровень, для 10–11 класса СМГ разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения по предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), является оздоровление, 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.

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

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», в которую входит учебный предмет «Физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана общеобразовательного учреждения.
2. Период реализации рабочей программы 2 года.
3. Недельное и годовое количество часов:

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

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

1. Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. И доп. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 447 с.
3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с. – ISBN – 978-5-9746-0176-5
4. Бутин Н.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
5. Большакова Т.А., Кугно Э.Э., Большаков В.В. Организация занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Составители: Т.А. Большакова, Э.Э. Кугно, В.В. Большаков. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 118 с.
6. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 313 с.
7. https://resh.edu.ru/

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

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

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

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

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

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)
10 класс	
Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Способы самостоятельной двигательной деятельности	
Модуль	**Легкая атлетика**
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.
Тема 3. Эстафетный бег	Передача эстафеты
Тема 4. Метание мяча	Метание мяча с разбега.
Модуль	**Гимнастика**
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий
Модуль	**Лыжная подготовка**
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременный двухшажный ход. Бесшажные ходы. Повороты на лыжах переступанием в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.
Тема 2.	Подъем по пологому склону скользящим шагом.

Подъем на склон	
Тема 3. Спуски с горы	Торможение плугом, «упором»
Модуль	**Спортивные игры**
Баскетбол	
Тема 1. Ловля и передача мяча	Передачи мяча в парах в движении с последующим броском в кольцо
Тема 2. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением напр., скорости и высоты отскока, ведение мяча без зрительного контроля
Тема 3. Броски мяча в кольцо	Бросок мяча в кольцо с разных точек, в кольцо после ведения, в кольцо после передачи, с линии штрафного броска
Тема 4. Игровая деятельность	Игра по правилам в баскетбол
Волейбол	
Тема 1. Передача	Передача верхняя, нижняя, в прыжке, назад за голову
Тема 2. Подача	Нижняя прямая, верхняя прямая
Тема 3. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	
Модуль	**Плавание**
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи.
Тема 5. Игры на воде	Игры и развлечения на воде
11 класс	
Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Способы самостоятельной двигательной деятельности	
Модуль	**Легкая атлетика**
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий

	старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бег по дистанции, финиширование, бег по виражу в медл. и ср. темпе
Тема 2. Эстафетный бег	Передача эстафеты
Тема 3. Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.
Тема 4. Метание малого мяча	Метание мяча с разбега.
Модуль	**Гимнастика**
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимн скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий
Модуль	**Лыжная подготовка**
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременный двухшажный ход. Бесшажные ходы. Переход с одного хода на другой. Повороты на лыжах переступанием в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону скользящим шагом.
Тема 3. Спуски с горы	Торможение плугом, «упором»
Модуль	**Спортивные игры**
Баскетбол	
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование технике движений.
Тема 2. Ловля и передача мяча	Совершенствование технике движений. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
Тема 3. Ведение мяча	Совершенствование технике движений. Ведения мяча с сопротивлением защитника
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Совершенствование технике движений. Броски мяча с сопротивлением защитника
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам баскетбола Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Волейбол	
Тема 1. Передача	Передача верхняя, нижняя, в прыжке, назад за голову
Тема 2. Подача	Нижняя прямая, верхняя прямая
Тема 3. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	
Модуль	**Плавание**
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, поворот, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, поворот, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, поворот, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Освобождение от одежды в воде.
Тема 5. Игры на воде	Игры и развлечения на воде

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

1. Личностные образовательные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы обучающимися должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

• гражданское воспитание:

- сформированность гражданской позиции обучающихся как активного и ответственного члена российского общества;

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

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих и демократических ценностей;

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

- готовность вести самостоятельную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

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

- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

• патриотическое воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважение 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 в России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

- идейная 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

• эстетическое воспитание:

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

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции 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 различных 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 ценности мастерства, 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;

• экологическое воспитание:

- 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 познания мира;

- осознание ценности научной деятельности, готовность исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Перечень универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД

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

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

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

• давать оценку новым ситуациям;

• расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
• делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
• оценивать приобретенный опыт;
• способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
• постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
• У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:
• давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
• владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
• использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
• оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
• принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
• принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
• принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
• признавать свое право и право других на ошибку;
• развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
• выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
• принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
• оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
• предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
• осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
• самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
• устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
• определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
• выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
• разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
• вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
• координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
• развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

• осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

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

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

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

• анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

• уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

• уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные УУД:

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

• осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

• владеть различными способами общения и взаимодействия;

• аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

• развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых

3. Предметные образовательные результаты

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

Раздел "Знания о физической культуре":

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

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

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

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

Раздел "Знания о физической культуре":

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

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

Раздел "Физическое совершенствование":

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

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

Темы проектов:
Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
Бег, как средство укрепления здоровья.
Виды массажа
Виды физических нагрузок, их интенсивность.
Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
Гиподинамия – что это такое?
Двигательный режим и его значение.
Женщина в современном спорте высших достижений.
Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.

История возникновения и развития Олимпийских игр.
Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
Основы здорового образа жизни.
Основы спортивной тренировки.

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

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

1. Тематическое планирование

10 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее 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. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 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 деятельности (в процессе занятий) Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.		

Модуль Легкая атлетика	**11**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Тема 1. Ходьба и бег.	4	
Тема 2. Прыжковые упражнения	3	
Тема 3. Эстафетный бег	2	
Тема 4. Метание гранаты	2	
Модуль Гимнастика	**6**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Темы 1 Строевые упражнения	1	
Тема 2. Элементы акробатики	2	
Тема 3. Равновесие	2	
Тема 4. Лазанье и перелезание	1	
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	2	
Тема 2. Подъем на склон	2	
Тема 3. Спуски с горы	2	
Модуль Спортивные игры	**11**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Баскетбол	6	
Тема 1. Ловля и передача мяча	1	

Тема 2. Ведение мяча	1	
Тема 3. Броски мяча в кольцо	2	
Тема 4. Игровая деятельность	2	
Волейбол	*5*	
Тема 1. Передача	1	
Тема 2. Подача	1	
Тема 3. Нападающий удар	1	
Тема 4. Блокирование	1	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	1	
Модуль Плавание	**34**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10	
Тема 3. Плавание способом брасс	10	
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4	

11 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий) 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 перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий) Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ"), Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.		

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности и планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		
Модуль Легкая атлетика	**11**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Тема 1. Ходьба и бег.	4	
Тема 2. Прыжковые упражнения	3	
Тема 3. Эстафетный бег	2	
Тема 4. Метание гранаты	2	
Модуль Гимнастика	**6**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Темы 1 Строевые упражнения	1	
Тема 2. Элементы акробатики	2	
Тема 3. Равновесие	2	
Тема 4. Лазанье и перелезание	1	
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	**6**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Тема 1. Передвижение на лыжах	2	
Тема 2. Подъем на склон	2	
Тема 3.	2	

Спуски с горы		
Модуль Спортивные игры	**12**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/
Баскетбол	6	
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
Тема 2. Ловля и передача мяча	1	
Тема 3. Ведение мяча	1	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	1	
Тема 5. Игровая деятельность	2	
Волейбол	*5*	
Тема 1. Передача	1	
Тема 2. Подача	1	
Тема 3. Нападающий удар	1	
Тема 4. Блокирование	1	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	1	
Модуль Плавание	**34**	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.https://resh.edu.ru/Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10	
Тема 3.	10	

Плавание способом брасс		
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4	

2. Поурочное планирование согласно календарному учебному графику

10 класс

Разделы, темы	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика		
Тема 1. Ходьба и бег.	Старт обучающийся должен знать технику выполнения стартов (высокий, низкий, с опорой на одну руку)	Контрольный норматив
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места и знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «согнув ноги».	Контрольный норматив
Тема 3. Эстафетный бег		
Тема 4. Метание гранаты	Метание гранаты. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность весом 150г. Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику метания спортивного снаряда с разбега 150 гр.	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика		
Темы 1 Строевые упражнения		
Тема 2. Элементы акробатики	Акробатическая комбинация, уметь выполнять элементы комбинации	Контрольный норматив
Тема 3.	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив

Равновесие		
Тема 4. Лазанье и перелезание		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка		
Тема 1. Передвижение на лыжах	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км, уметь преодолевать дистанцию на любым лыжным ходом	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	Подъем и спуск с горы, уметь подняться любым способом на гору и спуститься	Контрольный норматив
Тема 3. Спуски с горы		
Модуль Спортивные игры		
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
Тема 2. Ловля и передача мяча		
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока, уметь вести без потери мяча	Контрольный норматив
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Бросок мяча двумя руками в прыжке, уметь выполнить бросок с трёх шагов Штрафной бросок, уметь выполнять бросок любым способом (двумя руками от груди, одной или двумя руками от головы,) одной рукой от плеча	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 5. Игровая деятельность		
Волейбол		
Тема 1. Передача	Передача мяча в парах, уметь удержать мяч от падения	Контрольный норматив
Тема 2. Подача	Подача мяча (верхняя или нижняя), уметь выполнять подачу в разные зоны площадки соперника	Контрольный норматив

Тема 3. Нападающий удар		
Тема 4. Блокирование		
Тема 5. Учебно-тренировочная игра		
Модуль Плавание		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт с тумбочки, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 3. Плавание способом брасс	Брасс, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с использованием дощечки	Контрольный норматив
Тема 4. Транспортировка пострадавшего		

11 класс

Разделы, темы	КЭС	Формы контроля
Модуль Легкая атлетика		
Тема 1. Ходьба и бег.	Старт обучающийся должен знать технику выполнения стартов (высокий, низкий, с опорой на одну руку)	Контрольный норматив
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжки в длину. Обучающиеся должны уметь выполнять прыжок с места и знать технику выполнения прыжка в длину с разбега (основные фазы) способом «согнув ноги».	Контрольный норматив
Тема 3. Эстафетный бег		

Тема 4. Метание гранаты	Метание гранаты. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность весом 150г. Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику метания спортивного снаряда с разбега 150 гр. на результат	Контрольный норматив
Модуль Гимнастика		
Темы 1 Строевые упражнения		
Тема 2. Элементы акробатики	Акробатическая комбинация, уметь выполнять элементы комбинации	Контрольный норматив
Тема 3. Равновесие	Комбинация на гимнастическом бревне, уметь выполнять комбинацию	Контрольный норматив
Тема 4. Лазанье и перелезание		
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка		
Тема 1. Передвижение на лыжах	Прохождение дистанции на лыжах до 1 км, уметь преодолевать дистанцию на любым лыжным ходом	Контрольный норматив
Тема 2. Подъем на склон	Подъем и спуск с горы, уметь подняться любым способом на гору и спуститься	Контрольный норматив
Тема 3. Спуски с горы		
Модуль Спортивные игры		
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
Тема 2. Ловля и передача мяча		

Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и высотой отскока, уметь вести без потери мяча	Контрольный норматив
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Бросок мяча двумя руками в прыжке, уметь выполнить бросок с трёх шагов Штрафной бросок, уметь выполнять бросок любым способом (двумя руками от груди, одной или двумя руками от головы,)одной рукой от плеча	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 5. Игровая деятельность		
Волейбол		
Тема 1. Передача	Передача мяча в парах, уметь удержать мяч от падения	Контрольный норматив
Тема 2. Подача	Подача мяча (верхняя или нижняя), уметь выполнять подачу в разные зоны площадки соперника	Контрольный норматив
Тема 3. Нападающий удар		
Тема 4. Блокирование		
Тема 5. Учебно-тренировочная игра		
Модуль Плавание		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Кроль на груди, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт с тумбочки, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Кроль на спине, уметь преодолевать дистанцию 50 м. Старт из воды с проплыванием 5-7 м, уметь выполнять	Контрольный норматив Контрольный норматив
Тема 3. Плавание способом брасс	Брасс, уметь преодолевать дистанцию 25 м. с использованием дощечки	Контрольный норматив
Тема 4. Транспортировка пострадавшего		

Приложение
Форма листа корректировки
рабочей программы

Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Педагогический работник: _____
Наименование учебного предмета: _____
Уровень: _____
Класс: _____
Цели предмета _____
Задачи предмета _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректи-ровки	Способ корректи-ровки	Согласовано