

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Нижневартовский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоаганская очно-заочная школа»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
школы  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Е.А. Кудря   
30.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебный предмет «Физическая культура»**  
для учащихся 10 - 12 классов

Пгт.Новоаганск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–12 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

Общей целью общего образования по физической культуре является прием разновременной, физически развитой личности, способной активной ценности, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому образованию для 10–12 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с усилиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

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

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

- 1) высшего образования:
- 2) патриотического воспитания:
- 3) духовно-нравственного воспитания:
- 4) эстетического воспитания:
- 5) физического воспитания:
- 6) трудового воспитания:
- 7) экологическое воспитание:
- 8) ценности научного познания:

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;

сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);

сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;

У обучающегося формируются *следующие методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.2	Физическая культура как средство снижения здоровья человека	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	7	0	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	0	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		26			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и визуальная подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	9	1	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.2	Базовая визуальная подготовка	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Итого</b>		23			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	64	

Календарно - тематический план учебного предмета

физическая культура 10 класс

( 2ч в неделю; 34 учебные недели)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	
3	Физическая культура и крепкое здоровье	1	0	1	
4	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	
5	Определение состояния здоровья с помощью функционального проб	1	0	1	
6	Упражнения для профилактики и коррекции осанки	1	0	1	
7	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	
8	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	
9	Тактическая	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	подготовка в футболе				
10	Развитие силовых и скоростных возможностей игры в футбол	1	0	1	
11	Развитие координационных возможностей для игр в футбол	1	0	1	
12	Развитие выносливости средств игры в футбол	1	0	1	
13	Совершенствование технических действий по передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	0	1	
14	Совершенствование техники ведения мяча и во время с партнером	1	0	1	
15	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	
16	Тренировочные игры по мини-футболу	1	1	0	
17	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	
19	Развитие скоростных и силовых способностей с помощью игры в баскетбол.	1	0	1	
20	Развитие координационных возможностей для игр в баскетбол	1	0	1	
21	Развитие выносливости средств игры в	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	баскетбол				
22	Совершенствование техники ведения мяча и во время с партнером	1	0	1	
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	
24	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	
25	Тренировочные игры по баскетболу	1	1	0	
26	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	
27	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	
28	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	
29	Развитие скоростных возможностей игры волейбол	1	0	1	
30	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
31	Развитие координационных возможностей с помощью игры волейбол	1	0	1	
32	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	
33	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	
34	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
35	Совершенствование тактической деятельности во время защиты и наступления в условиях учебной и практической деятельности.	1	0	1	
36	Тренировочные игры по волейболу	1	1	0	
37	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	0	1	
38	Техника плавания брассом на спине (подводящие движения на скольжение)	1	0	1	
39	Техника плавания брассом на спине (подводящие рисунок с соединением рук и ног)	1	0	1	
40	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной независимости)	1	0	1	
41	Игры с мячом на воде	1	0	1	
42	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	спорта				
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
52	Участие в соревнованиях	1	0	1	
53	Судейство на улице	1	0	1	
54	Знания о ГТО	1	0	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	1	
58	Правила и техника	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног.	1	0	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.2	Физическая культура как средство снижения здоровья человека	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	7	0	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	0	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	1	9	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		26			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	10	0	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и визуальная подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	9	1	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.2	Базовая визуальная подготовка	14	0	14	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Итого</b>		23			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	64	

Календарно - тематический план учебного предмета

физическая культура 11 класс

( 2ч в неделю; 34 учебные недели)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	
3	Физическая культура и крепкое здоровье	1	0	1	
4	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	
5	Определение	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	состояния здоровья с помощью функционального проб				
6	Упражнения для профилактики и коррекции осанки	1	0	1	
7	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	
8	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	
9	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	
10	Развитие силовых и скоростных возможностей игры в футбол	1	0	1	
11	Развитие координационных возможностей для игр в футбол	1	0	1	
12	Развитие выносливости средств игры в футбол	1	0	1	
13	Совершенствование технических действий по передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	0	1	
14	Совершенствование техники ведения мяча и во время с партнером	1	0	1	
15	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	
16	Тренировочные игры по мини-футболу	1	1	0	
17	Техническая	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	подготовка в баскетболе				
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	
19	Развитие скоростных и силовых способностей с помощью игры в баскетбол.	1	0	1	
20	Развитие координационных возможностей для игр в баскетбол	1	0	1	
21	Развитие выносливости средств игры в баскетбол	1	0	1	
22	Совершенствование техники ведения мяча и во время с партнером	1	0	1	
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	
24	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	
25	Тренировочные игры по баскетболу	1	1	0	
26	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	
27	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	
28	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	
29	Развитие скоростных возможностей игры волейбол	1	0	1	
30	Развитие силовых способностей	1	0	1	



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	средствами игры волейбол				
31	Развитие координационных возможностей с помощью игры волейбол	1	0	1	
32	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	
33	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	
34	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	
35	Совершенствование тактической деятельности во время защиты и наступления в условиях учебной и практической деятельности.	1	0	1	
36	Тренировочные игры по волейболу	1	1	0	
37	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	0	1	
38	Техника плавания брассом на спине (подводящие движения на скольжение)	1	0	1	
39	Техника плавания брассом на спине (подводящие рисунок с соединением рук и ног)	1	0	1	
40	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	независимости)				
41	Игры с мячом на воде	1	0	1	
42	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
46	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
52	Участие в соревнованиях	1	0	1	
53	Судейство на улице	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
54	Знания о ГТО	1	0	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	1	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	1	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине. Рывок	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	1	1	0	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног.	1	0	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
12 КЛАСС**

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2	0	2	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	0	4	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	3	0	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	1	6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	6	1	5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	6	1	5	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры».	8	1	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Волейбол				<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		20			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	8	1	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и визуальная подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	8	0	8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
4.2	Базовая визуальная подготовка	13	0	13	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Итого</b>		21			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	5	63	

Календарно - тематический план учебного предмета  
физическая культура 12 класс  
( 2ч в неделю; 34 учебные недели)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Адаптация организма и здоровья человека	1	0	1	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	
3	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	1	
4	Оказание первой помощи при травмах	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	и ушибах				
5	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебных дней и недель	1	0	1	
6	Релаксация в организации системной организации здорового образа жизни	1	0	1	
7	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	1	
8	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	0	1	
9	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
10	Упражнения для профилактики респираторных заболеваний	1	0	1	
11	Упражнения для снижения массы тела и профилактики целлюлита	1	0	1	
12	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	1	
13	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой.	1	0	1	
14	Комплекс упражнений на повышение	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	подвижности суставов и эластичности мышц (растяжка)				
15	Развитие гибкости с помощью занятий по программе «Растяжка»	1	0	1	
16	Развитие скоростных и силовых возможностей средств игры в футбол	1	0	1	
17	Развитие координационных возможностей для игр в футбол	1	0	1	
18	Развитие выносливости средств игры в футбол	1	0	1	
19	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	1	
20	Тренировочные игры по мини- футболу (на маленьком футбольном поле)	1	1	0	
21	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	1	
22	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	
23	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	
24	Развитие скоростных и силовых способностей с	1	0	1	



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	помощью игры в баскетбол.				
25	Развитие координационных возможностей для игр в баскетбол	1	0	1	
26	Развитие выносливости средств игры в баскетбол	1	0	1	
27	Совершенствование техники перехвата мяча на месте и при передвижении	1	1	0	
28	Общефизическая подготовка в волейболе	1	0	1	
29	Развитие скоростных возможностей игры волейбол	1	0	1	
30	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	
31	Развитие координационных возможностей с помощью игры волейбол	1	0	1	
32	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	
33	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	
34	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	1	0	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
35	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебно-профессиональной деятельности.	1	0	1	
36	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	0	1	
37	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	0	1	
38	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	0	1	
39	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	0	1	
40	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	0	1	
41	Техника задних подножек в атлетических единоборствах	1	0	1	
42	Техника удержания в атлетических единоборствах	1	0	1	
43	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	1	0	
44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
46	Спортивная	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	подготовка (СФП) по избранному виду спорта				
47	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
49	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
50	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
51	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	
52	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0	1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	1	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	0	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	0	1	
56	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокое перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	0	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в взгляд с места толчком двух ног.	1	0	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м.	1	0	1	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

«Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях -2-е изд. - М. : Просвещение, 2015. – 255 с.: ил. – isbn 978-5-09-036434-8.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Ботинки для лыж Лыжи  
Лыжные палки  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)