

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

Утверждено  
Приказом № 119 от «29» августа 2025 года  
Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя  
\_\_\_\_\_ Сташкова И. В.

**Общая физическая подготовка  
10-11 классы**

## Предметные результаты

### Регулятивные универсальные учебные действия

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.

### Коммуникативные универсальные учебные действия

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников,

способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий, как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

## **Познавательные универсальные учебные действия**

Научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

## Содержание курса 10-11 классы

**Основы знаний:**

- первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе;
- история возникновения и развития комплекса ГТО;
- комплекс ГТО как основа физического воспитания;
- туризм как средство физического воспитания школьников;
- виды испытаний (тестов) VI ступени комплекса ГТО, нормативные требования;
- характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах;
- влияние занятий туризмом на здоровье человека;
- значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков;
- туризм в комплексе ГТО;
- организация и проведение пеших туристских походов;
- требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Легкая атлетика**

Бег на 60 м ;100м Бег на 2 км; 3 км. Метание гранаты 500 гр.;700 гр. на дальность. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение гранаты «прямо-назад». Метание гранаты с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание гранаты на технику. Метание гранаты на результат.

Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег 4х9м. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

### **ОФП**

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Развитие двигательных способностей Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя.

Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. Наклон вперед из положения стоя. Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

### **Стрельба**

Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

#### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Коньковый ход. Торможение «плугом», упором, Подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Спуски. Прохождение дистанции 1км,2км,3км,5км.

#### **Туристические походы**

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу

### **Формы организации учебных занятий**

Для обучающихся 10-11 классов основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

### **Основные виды учебной деятельности**

Форма деятельности обучающихся на уроке: фронтальная, поточная, посменная, групповая, индивидуальная.

**Календарно-тематическое планирование 10 класс  
(34 часа в год, 1 час в неделю)**

| № п/п                                 | Тема урока   | Количество часов | Дата |
|---------------------------------------|--|------------------|------|
| I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)      |  |                  |      |
| 1                                     | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.  | 1                |      |
| 2                                     | Бег с высоким подниманием бедра.   | 1                |      |
| 3                                     | Бег с ускорением   | 1                |      |
| 4                                     | Виды испытаний 6 ступени. Тестирование бега на 60 м.; 100м.  | 1                |      |
| 5                                     | Метание гранаты 500гр; 700 гр на дальность. Инструктаж   | 1                |      |
| 6                                     | Метание с укороченного разбега   | 1                |      |
| 7                                     | Метание гранаты на результат   | 1                |      |
| 8                                     | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствие.  | 1                |      |
| 9                                     | Прыжок в длину на результат  | 1                |      |
| II четверть ОФП(8ч)                   |  |                  |      |
| 10                                    | Инструктаж по технике безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине  | 1                |      |
| 11                                    | Бросок набивного мяча 25.11  | 1                |      |
| 12                                    | Подтягивание на результат 2.12   | 1                |      |
| 13                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. 9.12  | 1                |      |
| 14                                    | Тестирование : сгибание и разгибание рук в упоре 16.12   | 1                |      |
| 15                                    | Наклон вперед из положения стоя 23.12  | 1                |      |
| 16                                    | Наклон вперед из положения стоя на результат   | 1                |      |
| 17                                    | Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу | 1                |      |
| III четверть. Лыжная подготовка 10 ч. |  |                  |      |
| 18                                    | Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный  | 1                |      |

|             |  |    |  |
|-------------|--|----|--|
|             | ход  |    |  |
| 19          | Одновременный одношажный ход                             | 1  |  |
| 20          | Одновременный двухшажный ход                             | 1  |  |
| 21          | Попеременный четырёхшажный ход                           | 1  |  |
| 22          | Спуски и подъемы   | 1  |  |
| 23          | Спуски и подъемы   | 1  |  |
| 24          | Торможение «плугом»                                      | 1  |  |
| 25          | Коньковый ход  | 1  |  |
| 26          | Коньковый ход  | 1  |  |
| 27          | Прохождение дистанции 3 км, 5 км на результат            | 1  |  |
| IV четверть |  |    |  |
| 28          | Инструктаж. Выполнение выстрела по мишени                | 1  |  |
| 29          | Стрельба из пневматической винтовки на результат         | 1  |  |
| 30          | Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1  |  |
| 31          | Бег 60 метров; бег 100 метров                            | 1  |  |
| 32          | Челночный бег 4х9м                                       | 1  |  |
| 33          | Медленный бег  | 1  |  |
| 34          | Бег 2000м,3000м, на результат                            | 1  |  |
| Итого:      |  | 34 |  |

**Календарно-тематическое планирование 11 класс  
(34 часа в год, 1 час в неделю)**

| <b>№ п/п</b>                          | <b>Тема урока</b>  | <b>Количество часов</b> | <b>Дата</b> |
|---------------------------------------|--|-------------------------|-------------|
| I четверть. Лёгкая атлетика (9ч)      |  |                         |             |
| 1                                     | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.  | 1                       |             |
| 2                                     | Бег с высоким подниманием бедра.   | 1                       |             |
| 3                                     | Бег с ускорением   | 1                       |             |
| 4                                     | Виды испытаний 6 ступени. Тестирование бега на 60 м.; 100м.  | 1                       |             |
| 5                                     | Метание гранаты 500гр; 700 гр на дальность. Инструктаж   | 1                       |             |
| 6                                     | Метание с укороченного разбега   | 1                       |             |
| 7                                     | Метание гранаты на результат   | 1                       |             |
| 8                                     | Прыжок в длину с разбега. Прыжки через препятствие.  | 1                       |             |
| 9                                     | Прыжок в длину на результат  | 1                       |             |
| II четверть ОФП(8ч)                   |  |                         |             |
| 10                                    | Инструктаж по технике безопасности на уроках ОФП. Подтягивание на перекладине  | 1                       |             |
| 11                                    | Бросок набивного мяча  | 1                       |             |
| 12                                    | Подтягивание на результат  | 1                       |             |
| 13                                    | Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.   | 1                       |             |
| 14                                    | Тестирование : сгибание и разгибание рук в упоре   | 1                       |             |
| 15                                    | Наклон вперед из положения стоя  | 1                       |             |
| 16                                    | Наклон вперед из положения стоя на результат   | 1                       |             |
| 17                                    | Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу | 1                       |             |
| III четверть. Лыжная подготовка 10 ч. |  |                         |             |
| 18                                    | Инструктаж на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный  | 1                       |             |

|             |  |    |  |
|-------------|--|----|--|
|             | ход  |    |  |
| 19          | Одновременный одношажный ход                             | 1  |  |
| 20          | Одновременный двухшажный ход                             | 1  |  |
| 21          | Попеременный четырёхшажный ход                           | 1  |  |
| 22          | Спуски и подъемы   | 1  |  |
| 23          | Спуски и подъемы   | 1  |  |
| 24          | Торможение «плугом»                                      | 1  |  |
| 25          | Коньковый ход  | 1  |  |
| 26          | Коньковый ход  | 1  |  |
| 27          | Прохождение дистанции 3 км, 5 км на результат            | 1  |  |
| IV четверть |  |    |  |
| 28          | Инструктаж. Выполнение выстрела по мишени                | 1  |  |
| 29          | Стрельба из пневматической винтовки на результат         | 1  |  |
| 30          | Инструктаж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1  |  |
| 31          | Бег 60 метров; бег 100 метров                            | 1  |  |
| 32          | Челночный бег 3 x10м                                     | 1  |  |
| 33          | Медленный бег  | 1  |  |
| 34          | Бег 2000м,3000м, на результат                            | 1  |  |
| Итого:      |  | 34 |  |