

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию администрации Русско - Полянского

муниципального района Омской области

БОУ "Русскополянская школа №2"

РАССМОТРЕНО

Кафедрой эстетики,
технологии,
физического
воспитания, ОБЗР



Балыкбаев Е.С.

Приказ №1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР



Дюсекина М.Ж.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Грачева В.Н.

Приказ №152
от «30» 08 2024 г.

Рабочая программа

учебного предмета
«Физическая культура» для
обучающихся 10-11 классов

Русская Поляна 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижения на лыжах в различных режимах интенсивности. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, поворотов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после

психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижения на лыжах в различных режимах интенсивности. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременными и попеременными ходами. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, поворотов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 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, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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 её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	https://resh.edu.ru/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры».	6	https://resh.edu.ru/

	Баскетбол		
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	https://resh.edu.ru/
2.4	Модуль «Зимние виды спорта»	11	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		32	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1	Спортивная подготовка	21	https://resh.edu.ru/
Итого		21	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9	https://resh.edu.ru/
2.4	Модуль «Зимние виды спорта»	11	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		36	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1	Спортивная подготовка	17	https://resh.edu.ru/
Итого		17	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Программа Развития
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека	1		1		https://resh.ed.u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и

							здоровый образ жизни.
2	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		1		https://resh.ed u.ru/	
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		1		https://resh.ed u.ru/	
4	Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в футболе	1		1		https://resh.ed u.ru/	
5	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
6	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
7	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и

							здоровый образ жизни.
8	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1		https://resh.ed u.ru/	
9	Совершенствование техники ведения мяча, техники удара по мячу в движении, техники взаимодействия с партнером	1		1		https://resh.ed u.ru/	
10	Тренировочные игры по мини-футболу, техника судейства игры в футбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
11	Физическая культура и физическое здоровье	1		1		https://resh.ed u.ru/	
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		1		https://resh.ed u.ru/	
13	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.

14	Техническая подготовка в баскетболе	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
15	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
16	Развитие скоростных, силовых, координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
17	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
18	Совершенствование техники ведения мяча, техники броска мяча в корзину, техники взаимодействия с партнером	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
19	Тренировочные игры по баскетболу, техника судейства игры в баскетбол	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
20	Физическая культура и психическое здоровье	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
21	Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
22	Техническая подготовка в волейболе	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию,

							соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
23	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		https://resh.ed u.ru/	
24	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
25	Развитие скоростных, силовых, координационных способностей средствами игры волейбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
26	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
27	Совершенствование техники нападающего удара, техники одиночного блока	1		1		https://resh.ed u.ru/	
28	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и

							здоровый образ жизни.
29	Тренировочные игры по волейболу, техника судейства игры в волейбол	1		1		https://resh.ed u.ru/	
30	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		1		https://resh.ed u.ru/	
31	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		1		https://resh.ed u.ru/	
32	Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой. Развитие выносливости средствами лыжной подготовки.	1		1		https://resh.ed u.ru/	
33	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
34	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной,	1		1		https://resh.ed u.ru/	

	большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.						
35	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности	1		1		https://resh.ed u.ru/	
36	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
37	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью	1		1		https://resh.ed u.ru/	
38	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	1		1		https://resh.ed u.ru/	
39	Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом	1		1		https://resh.ed u.ru/	
40	Скоростной подъем «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»	1		1		https://resh.ed u.ru/	

41	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
42	Совершенствование техники лыжных ходов: одновременного одношажного, одновременного двухшажного, бесшажного	1		1		https://resh.ed u.ru/	
43	Совершенствование техники лыжных ходов: попеременного бесшажного, конькового	1		1		https://resh.ed u.ru/	
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		https://resh.ed u.ru/	
45	Физическая культура и социальное здоровье	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и

							отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
46	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		1		https://resh.ed u.ru/	
47	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		https://resh.ed u.ru/	
48	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		1		https://resh.ed u.ru/	
49	Правила безопасного поведения на занятиях самбо. Общефизическая подготовка средствами вида спорта "самбо"	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и

							здоровый образ жизни.
50	Развитие силовых , скоростных, координационных способностей средствами вида спорта "самбо"	1		1		https://resh.ed u.ru/	
51	Совершенствование индивидуальных технических действий выполнения приёмов самообороны	1		1		https://resh.ed u.ru/	
52	Совершенствование технико– тактических основ самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения	1		1		https://resh.ed u.ru/	
53	Совершенствование технических действий самбо в положении лёжа, стоя	1		1		https://resh.ed u.ru/	
54	Совершенствование технических действий приёмов самообороны	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
55	Техническая подготовка в самбо	1		1		https://resh.ed u.ru/	

56	Тактическая подготовка в самбо	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
57	Тренировочные схватки по заданию в парах, группах	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
58	Тренировочные схватки по заданию в парах, группах	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
59	Участие в соревнованиях по самбо, судейство соревнований по самбо	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
60	Знания о ГТО	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м., челночный бег 3*10 м	1		1		<a href="https://resh.ed
u.ru/">https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к

							физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1		https://resh.ed u.ru/	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1		https://resh.ed u.ru/	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://resh.ed u.ru/	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.ed u.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и

							здоровый образ жизни.
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1		https://resh.ed u.ru/	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.ed u.ru/	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		1		https://resh.ed u.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Программа развития
		Всего					
1	Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и

							здоровый образ жизни.
2	Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		1		https://resh.edu.ru/	
3	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		1		https://resh.edu.ru/	
4	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		1		https://resh.edu.ru/	
5	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий

							и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
6	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		1		https://resh.edu.ru/	
7	Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в футболе	1		1		https://resh.edu.ru/	
8	Тактическая подготовка в футболе. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий

							и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
9	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/	
10	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		1		https://resh.edu.ru/	
11	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью, техники остановки мяча разными способами	1		1		https://resh.edu.ru/	
12	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенству

							ванию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
13	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		1		https://resh.edu.ru/	
14	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		1		https://resh.edu.ru/	
15	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		1		https://resh.edu.ru/	
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/	
17	Техническая подготовка в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/	
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru/	

19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/	
20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
21	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1		https://resh.edu.ru/	
22	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1		https://resh.edu.ru/	

						ru/	
23	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения, техники выполнения штрафного броска	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
24	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		https://resh.edu.ru/	
25	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		https://resh.edu.ru/	

26	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		1		https://resh.edu.ru/	
27	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		1		https://resh.edu.ru/	
28	Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой. Развитие выносливости средствами лыжной подготовки	1		1		https://resh.edu.ru/	
29	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1		1		https://resh.edu.ru/	
30	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенству

							ванию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
31	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности	1		1		https://resh.edu.ru/	
32	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью	1		1		https://resh.edu.ru/	
33	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением	1		1		https://resh.edu.ru/	
34	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом	1		1		https://resh.edu.ru/	
35	Скоростной подъём «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке»	1		1		https://resh.edu.ru/	
36	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	1		1		https://resh.edu.ru/	
37	Совершенствование техники лыжных ходов: одновременного одношажного, одновременного двухшажного,	1		1		https://resh.edu.ru/	

	бесшажного						
38	Совершенствование техники лыжных ходов: попеременного бесшажного, конькового	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		https://resh.edu.ru/	
40	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		1		https://resh.edu.ru/	
41	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Синхрогимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/	

	«Ключ»					ru/	
42	Правила безопасного поведения на занятиях самбо. Общефизическая подготовка средствами вида спорта "самбо"	1		1		https://resh.edu.ru/	
43	Развитие силовых , скоростных, координационных способностей средствами вида спорта "самбо"	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
44	Совершенствование индивидуальных технических действий выполнения приёмов самообороны	1		1		https://resh.edu.ru/	

45	Совершенствование технико– тактических основ самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения	1		1		https://r esh.edu. ru/	
46	Совершенствование технических действий самбо в положении лёжа, стоя, приёмов самозащиты	1		1		https://r esh.edu. ru/	
47	Техническая подготовка в самбо	1		1		https://r esh.edu. ru/	
48	Тактическая подготовка в самбо	1		1		https://r esh.edu. ru/	
49	Тренировочные схватки по заданию в парах, группах	1		1		https://r esh.edu. ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенство ванию, соблюдающий и пропагандиру

							ющий безопасный и здоровый образ жизни.
50	Правила безопасного поведения на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/	
51	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/	
52	Развитие скоростных, силовых, координационных способностей средствами игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/	
53	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1		https://resh.edu.ru/	
54	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1		https://resh.edu.ru/	
55	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую

							активность), стремление к физическому совершенство ванию, соблюдающий и пропагандиру ющий безопасный и здоровый образ жизни.
56	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		1		https://resh.edu.ru/	
57	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1		https://resh.edu.ru/	
58	Тренировочные игры по волейболу	1		1		https://resh.edu.ru/	
59	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры	1		1		https://resh.edu.ru/	
60	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1		1		https://resh.edu.ru/	
61	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		1		https://resh.edu.ru/	

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1		https://resh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		1		https://resh.edu.ru/	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://resh.edu.ru/	
65	Правила и техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/	

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					esh.edu.ru/	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10 м	1		1		https://r.esh.edu.ru/	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://r.esh.edu.ru/	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1		1		https://r.esh.edu.ru/	

	техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени					ru/		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

11 КЛАСС

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы :
учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —
6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>