

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
ГБОУ СОШ №167

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры

Ленская И.В. 

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

ГБОУ школа № 167

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа № 167

Бегельдиева С.М.

Приказ № 106

от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4180940)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 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».

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов

спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей и других). Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

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

Развитие выносливости.

Равномерный бег. Повторный бег. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в

максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений

партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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;

убеждённости 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 (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 (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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			https://urok.1sept.ru/articles/412115
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			https://urok.1sept.ru/articles/416912
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			https://florcvet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9			https://ru.sport-wiki.org/vidy-

					sporta/basketbol/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/
2.3	Модуль «Легкая атлетика».	19			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"(ГТО)	12			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/vidy_podgotovki_sportsmenov_i_ih_vzaimosvyaz/
4.2	Базовая физическая подготовка	7			https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-cto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5832/start/151880/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://prepod.nspu.ru/mod/page/view.php?id=139853
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			https://www.uchportal.ru/publ/23-1-0-11065
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://florcvet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Легкая атлетика»	21			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	4			https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"(ГТО)	12			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4			https://spravochnik.ru/fizicheskaya-kultura/vidy_podgotovki_sportsmenov_i_ih_vzaimosvyaz/
4.2	Базовая физическая подготовка	7			https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-cto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Электронныцифровыеобразов ательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Специально беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3x10м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье. Челночный бег 3x10м	1			
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Зачет. Челночный бег 3x10м.	1			
5	Основы организации образа жизни современного человека. Специально прыжковые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/
6	Определение состояния здоровья с	1			

	помощью функциональных проб.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.				
7	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Зачет.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками.	1			
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1			
10	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата.	1			
11	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			

13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/
14	Развитие координационных способностей, выносливости.Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/
16	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.Ведение, ловля и броски баскетбольного мяча в корзину.	1			
18	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/
19	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			
21	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/
23	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Зачет. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамьи из различных исходных положений.	1			
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
29	Зачет. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1			
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			
31	Общеразвивающие упражнения на шведской стенке.	1			

32	Зачет. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/
33	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с броском в корзину.	1			
34	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Бросок мяча в корзину с различной дистанции.	1	1		
35	Выполнение штрафного броска. Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1			
36	Зачет. Ведение и броски баскетбольного мяча в корзину.	1			
37	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Специально беговые упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
38	Упражнения на быстроту и ловкость. Челночный бег 10x10м	1			
39	Челночный бег 10x10м с использованием спортивного инвентаря.	1			
40	Зачет. Челночный бег 10x10м	1			

41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
42	Комплекс упражнений с набивными мячами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
43	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Зачет. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0		
45	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Упражнения с волейбольным мячом в парах.	1			
46	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Верхняя прямая подача.	1			
47	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Набивание волейбольного мяча над собой.	1			
48	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры в волейбол.	1			
49	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1			

50	Разновидности прыжков на скакалке на месте и в движении.	1			
51	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
52	Зачет. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
53	Развитие скоростных качеств. Специально беговые упражнения . Челночный бег 3x10м.	1			
54	Зачет. Челночный бег 3x10м.	1			
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Зачет. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
57	Правила и техника выполнения комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, рывок гири 16кг.	1			
58	Зачет. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, рывок гири 16кг.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3	1			

	км (девушки); 5 км (юноши)				
62	Зачет. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Метание гранаты весом 500гр(девушки),700г(юноши)кг	1			
64	Зачет. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
66	Зачет.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/
68	Зачет.Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

11 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Электронныецифровыеобразовательные ресурсы
		Все го	Контрольные боты	Практически боты	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Адаптация организма и здоровье человека. Специально беговые упражнения.	1			
2	Здоровый образ жизни современного человека. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м	1			https://www.gto.ru/#gto-method
3	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Челночный бег 3х10м из различных исходных положений.	1			
4	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Зачет-челночный бег 3х10м	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			https://www.gto.ru/#gto-method

6	Определение индивидуального расхода энергии. Специально прыжковые упражнения.	1			
7	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы). Зачет- прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
8	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скамейками.	1			
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1			
10	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры. Разновидности прыжковых упражнений со скакалкой.	1			
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н.	1			

	Стрельниковой. Прыжкина скакалке за 1 мин.				
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхροгимнастика «Ключ». Зачет -прыжкина скакалке за 1 мин.	1			
13	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1			
14	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	1			
15	Комплекс упражнений силовой гимнастики.	1			
16	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	1			
17	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техническая подготовка в баскетболе. Ведение и ловля мяча в движении.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/
18	Тактическая подготовка в баскетболе. Ведение, ловля и	1			

	броски мяча из различных исходных положений.				
19	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/
20	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			
21	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине.Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1			
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
25	Зачет- поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
26	Правила техники выполнения норматива комплекса ГТО.Сгибание и разгибание рук лежа из упора от пола.	1			https://www.gto.ru/#gto-method

27	Сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.	1			
28	Зачет- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			https://www.gto.ru/#gto-method
30	Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке.	1			
31	Комплекс упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	1			
32	Зачет.Подтягивание из виса на высокой перекладине(юноши);подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см(девушки)	1			
33	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Выполнения штрафного броска.(баскетбол)	1			
34	Развитие выносливости средствами игры баскетбол.Ведение,ловля и броски баскетбольного мяча в	1			

	кольцо.				
35	Броски баскетбольного мяча в кольцо с разной дистанции.Тренировочные игры по баскетболу.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/
36	Зачет.Ведение и броски баскетбольного мяча в кольцо.	1			
37	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.Специально беговые упражнения.	1			
38	Упражнения на быстроту и ловкость.Челночный бег 10х10м	1			
39	Челночный бег 10х10м с использованием спортивного инвентаря.	1			
40	Зачет.Челночныйбег 10х10м	1			
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
42	Комплекс упражнений с набивными мячами.Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
43	Общеразвивающие упражнения в парах.Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			
44	Зачет.Поднимание туловища из	1			

	положения лежа на спине.				
45	Общая физическая подготовка в волейболе. Комплекс упражнений с волейбольным мячом. Техника безопасности на уроках по подвижным играм(волейбол)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/
46	Развитие физических качеств средствами игры волейбол. Набивание волейбольного мяча над собой.	1			
47	Развитие физических качеств средствами игры волейбол. Нижняя передача волейбольного мяча через сетку в определенную зону.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/
48	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/
49	Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	1			
50	Разновидности прыжков на скакалке на месте и в движении.	1			
51	Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
52	Зачет. Прыжки на скакалке за 1 мин.	1			
53	Развитие скоростных качеств. Специально беговые упражнения . Челночный бег	1			

	3x10м.				
54	Зачет. Челночный бег 3x10м.	1			
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
56	Зачет. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
57	Правила и техника выполнения комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, рывок гири 16кг.	1			
58	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, рывок гири 16кг.	1			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			https://www.gto.ru/#gto-method
60	Развитие выносливости. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			
62	Развитие выносливости. Зачет. Кросс на 3 км (девушки); 5	1			

	км (юноши)				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Метание гранаты весом 500гр(девушки),700г(юноши)	1			
64	Метание гранаты весом 500гр(девушки),700г(юноши)	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			https://www.gto.ru/#gto-method
66	ОФП.Зачет.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			https://www.gto.ru/#gto-method
68	Зачет. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,
Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью
«Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество
«Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией
Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное
общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html>

<https://scmolodezhka.ru/news/ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-cto-eto-takoe-uprazhneniya-normativy/>

https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/vidy_podgotovki_sportsmenov_i_ih_vzaimosvyaz/

<https://www.gto.ru/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

<https://florcvet.ru/vidiy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti/>

<https://urok.1sept.ru/articles/416912>

<https://urok.1sept.ru/articles/412115>