

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации города Прокопьевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 68»

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете

Протокол № 21 от «30».08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Школа № 68»

Старченко Вадим Вячеславович
Приказ № 182 от «30».08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3324318)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Прокопьевск, 2023

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, – 135 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 67 часа (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.

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».

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.

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.

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;

убеждённость 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 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	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.2	Модуль «Спортивные игры».	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	Баскетбол		klassy-lyah
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.4	Модуль Легкая атлетика	7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.5	Модуль "Лыжная подготовка"	14	
Итого по разделу		41	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Прикладно - ориентированная деятельность	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		5	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4.2	Базовая физическая подготовка	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого		16	
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	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	0.25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		5	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.4	Модуль "Легкая атлетика"	7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.5	Модуль "Лыжная подготовка"	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		40	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Прикладно - ориентированная деятельность	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		5	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4.2	Базовая физическая подготовка	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого		16	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила Т.Б. Истоки возникновения культуры как социального явления. Бег на короткие дистанции. ОФП и СФП по легкой атлетике	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah , §1
2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://o-gto.ru/
3	Культура как способ развития человека. Прыжки в длину. ОФП и СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. СФП по легкой атлетике.	1	https://o-gto.ru/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://o-gto.ru/
6	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Бег на длинные дистанции. ОФП и СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
7	ВФСК "ГТО". Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	https://o-gto.ru/

	Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		
8	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://o-gto.ru/
10	Физическая культура и физическое здоровье. Развитие скоростно - силовых способностей силами игры в баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	https://o-gto.ru/
12	Физическая культура и психическое здоровье. Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
14	Физическая культура и социальное здоровье. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
15	Основы организации образа жизни современного человека. Развитие координационных способностей	1	https://o-gto.ru/

	средствами игры баскетбол		
16	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	https://o-gto.ru/
17	Правила ТБ. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Упражнения для профилактики нарушений и коррекции осанки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. ОФП средствами гимнастики. Акробатика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
19	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. ОФП средствами гимнастики. Акробатика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
20	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. ОФП средствами гимнастики. Лазания по канату и упражнения в равновесии.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
21	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. ОФП средствами гимнастики. Лазания по канату и упражнения в равновесии.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

22	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. ОФП средствами гимнастики. Упражнения на лестнице и скамейке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
23	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
24	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
25	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
26	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
28	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
29	Техническая подготовка в баскетболе	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
30	Техника судейства игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
31	Тренировочные игры по баскетболу	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

			kultura-10-11-klassy-lyah
32	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Тренировочные игры по баскетболу.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
33	Правила ТБ. ОФП и СФП по лыжному спорту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
34	ОФП и СФП по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
35	ОФП и СФП по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
36	ОФП и СФП по лыжному спорту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
37	ОФП и СФП по лыжному спорту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
38	ОФП и СФП по лыжному спорту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
39	ОФП и СФП по лыжному спорту. Развитие координации .	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
40	ОФП и СФП по лыжному спорту. Развитие координации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
41	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие скоростной выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
42	ОФП и СФП по лыжному спорту. Развитие скоростной выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
43	СФП по лыжному спорту. Развитие	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	выносливости.		kultura-10-11-klassy-lyah
44	СФП по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://o-gto.ru/
46	СФП по лыжному спорту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
47	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол. Тренировочная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
48	Совершенствование техники нападающего удара и техники одиночного блока. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
49	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
51	Техническая подготовка в волейболе. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
52	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры волейбол. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
53	Правила ТБ. Прыжки в высоту. Судейство соревнований.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
54	Прыжки в высоту. ОФП и СФП по легкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	атлетике.		kultura-10-11-klassy-lyah
55	Прыжки в высоту. ОФП и СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
56	Знания о ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО :Челночный бег 3*10м.	1	https://o-gto.ru/
57	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места. ОФП по легкой атлетике.	1	https://o-gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед стоя.	1	https://o-gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	https://o-gto.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.	1	https://o-gto.ru/
62	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	https://o-gto.ru/

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://o-gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://o-gto.ru/
65	Техника судейства игры футбол. Тренировочная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
66	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Тренировочная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
67	Совершенствование техники удара по мячу в движении. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
68	Развитие выносливости средствами игры футбол и баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила ТБ. Адаптация организма и здоровье человека. ОФП и СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2	Здоровый образ жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
3	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5	Оказание первой помощи при ушибах и травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
6	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Правила и техника	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)		
7	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
8	Определение индивидуального расхода энергии. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
9	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
10	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
11	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
13	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
14	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
15	Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Тренировочная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
16	Тактическая подготовка в баскетболе. Тренировочная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
17	Правила ТБ. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). Акробатика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
18	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Развитие гибкости посредством занятий по программе "Стрейчинг". Акробатика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
19	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. ОФП и СФП средствами гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
20	Синхрोगимнастика «Ключ». ОФП и СФП средствами гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
21	Банные процедуры. Упражнения в лазании и равновесии.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
23	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
24	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
25	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Упражнения со скакалкой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
26	ОФП и СФП по гимнастике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
27	Техническая подготовка в баскетболе	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
29	Тренировочные игры по баскетболу	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
30	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Тренировочная игра. в баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
32	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	нормативных требований комплекса ГТО. Тренировочная игра в баскетбол.		
33	Правила ТБ. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
34	ОФП и СФП по лыжной подготовке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
35	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
36	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
37	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие координационных способностей.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
38	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие координационных способностей.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
39	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие скоростно - силдовых способностей.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
40	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие скоростно - силдовых способностей.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
41	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	выносливости.		
42	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
43	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
44	Спортивная подготовка (СФП) по лыжному спорту. Развитие выносливости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
47	Общefизическая подготовка в волейболе. Техническая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Тактическая подготовка.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
49	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
50	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

52	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
53	Правила техники безопасности в ГТО и на уроках ФК. Первая помощь. Прыжки в высоту	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
54	Прыжки в высоту. ОФП и СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
55	Прыжки в высоту. ОФП и СФП по легкой атлетике.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Тренировочная\ игра в баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тренировочная игра в баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Тренировочная игра в баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тренировочная игра в баскетбол.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

60	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	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
63	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
64	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
65	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
66	Развитие выносливости средствами игры в футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
67	Тренировочная игра в футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	

**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

Образовательные порталы

<https://edu.gov.ru/> Министерство просвещения Российской Федерации

<http://www.obrnadzor.gov.ru> Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

<http://www.rustest.ru> Федеральный центр тестирования

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> Российский общеобразовательный портал

<http://www.ict.edu.ru> Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»

<http://minobr74.ru> Министерство образования и науки Челябинской области

<http://www.chel-edu.ru> Образовательный портал г. Челябинска

Цифровые образовательные ресурсы

<http://fcior.edu.ru> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://ege.edu.ru> Портал информационной поддержки Единого государственного экзамена

<http://fipi.ru> Федеральный институт педагогических измерений (демоварианты ЕГЭ, ГИА)

<http://www.it-n.ru> Сеть творческих учителей

<http://www.alleng.ru> Образовательные ресурсы Интернета школьникам и студентам

<http://www.diofant.ru> Посвящен решению задач по различным наукам. Большинство задач не требует специальных знаний и их решать могут школьники. На проекте будут регулярно проводиться различные турниры, победители которых будут награждаться призами. Человек живет, пока думает. Решайте задачи и живите долго!

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

<http://infourok.ru/>

<http://www.ug.ru> «Учительская газета».

<http://1september.ru> Издательский дом "Первое сентября".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-

http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

