

Министерство Просвещения Российской Федерации

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1» Кемского муниципального района

(МБОУ СОШ №1)

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от 31 августа 2023 года

Утверждена
приказом № 294 от 14 сентября 2023 года
директор МБОУ СОШ №1 Е.Е. Куроптева

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

г. Кемь

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 лично 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. 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 представлены в программе по физической культуре в модуле «Спортивная и физическая подготовка» и в модуле «Спортивно-оздоровительная деятельность», содержание которых 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.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 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 в горку 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. Максимальный бег в горку и с горки. 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.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы

упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

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.

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

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 «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). 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 в горку 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. Максимальный бег в горку и с горки. 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.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с

гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

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 СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) **гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) **патриотического воспитания:**

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания:**

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

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

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

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

5) **физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

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».

11 КЛАСС

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	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль "Легкая атлетика"	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
2.2	Модуль "Гимнастика"	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427
2.3	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
2.4	Модуль "Зимние виды спорта"	10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
2.5	Модуль «Спортивные игры» Волейбол.	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
2.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1	Спортивная и физическая подготовка к выполнению комплекса ГТО	12	ГТО https://www.gto.ru/
Итого		12	
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	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль "Легкая атлетика"	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
2.2	Модуль "Гимнастика"	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
2.4	Модуль "Зимние виды спорта"	10	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
2.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
2.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
Итого по разделу		50	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1	Спортивная и физическая подготовка к выполнению комплекса ГТО	12	ГТО https://www.gto.ru/
Итого		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
3	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
4	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
5	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
6	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
8	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/
9	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
10	Бег 2000 м . –девушки, 3000 м. – юноши.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/
11	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
12	Прыжки в высоту. Развитие гибкости.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
13	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие	1	РЭШ

	координации.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
14	Метания спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
15	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
16	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
17	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
18	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/
19	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/
20	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/start/173392/
21	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/
22	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол". Правила техники безопасности на уроках баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе. Ведение, передачи, бросок.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
24	Техническая подготовка в баскетболе. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
25	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
26	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/

	линии; способы овладения мячом при «спорном мяче». Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.		
27	Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Развитие выносливости средствами игры баскетбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
28	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
29	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
30	Тактические действия в защите и нападении. Тренировочные игры по баскетболу. Техника судейства игры баскетбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/
31	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
33	Повороты на лыжах.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
34	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
36	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
37	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
38	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
39	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
40	Прохождение дистанции до 3 км. Попеременный двухшажный ход,	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/

	скользящий шаг.		
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Тактическая подготовка в волейболе. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
42	Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
43	Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
44	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
45	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/8117/
46	Совершенствование техники одиночного блока. Совершенствование техники нападающего удара.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
47	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/
48	Тренировочные игры по волейболу. Техника судейства игры волейбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	ГТО https://www.gto.ru/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	ГТО https://www.gto.ru/
54	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	ГТО https://www.gto.ru/

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	ГТО https://www.gto.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	ГТО https://www.gto.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	ГТО https://www.gto.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	ГТО https://www.gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
60	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1	ГТО https://www.gto.ru/
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техническая подготовка в футболе. Ведение, приёмы и передачи. Развитие силовых способностей.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
62	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол.		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
63	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
64	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
65	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
66	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/

67	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/
68	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Здоровый образ жизни современного человека. Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Адаптация организма и здоровье человека.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
2	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах, вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
3	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели Массаж как форма оздоровительной физической культуры.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
4	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
5	Физическая культура и профессиональная деятельность человека.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Определение индивидуального расхода энергии.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
8	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
9	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
10	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/
11	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/
12	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с разбега.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/

13	Прыжки в высоту.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/
14	Метания спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
15	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
16	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
17	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Развитие координации движений.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
18	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Развитие координации движений.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
19	Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/
20	Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
21	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/17251/
22	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/start/172519/
23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности на уроках Техническая подготовка в баскетболе: ведение, передачи, бросок.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
24	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/
25	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/
26	Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения	1	РЭШ

	игровых действий: выполнение штрафных бросков Развитие выносливости средствами игры баскетбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
27	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
28	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
29	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
30	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по баскетболу.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
31	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. Повороты на лыжах.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
34	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
36	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
37	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
38	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
39	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
40	Прохождение дистанции до 3 км. Попеременный двухшажный ход,	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/

	скользящий шаг.		
41	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Правила техники безопасности на уроках. Техническая подготовка в волейболе: подачи мяча, прием, передача.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
42	Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач Общефизическая подготовка в волейболе.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/
43	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
44	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
45	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
46	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
47	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
48	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по волейболу.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
49	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь.	1	ГТО https://www.gto.ru/
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км.	1	ГТО https://www.gto.ru/
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1	ГТО https://www.gto.ru/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	ГТО https://www.gto.ru/
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	ГТО https://www.gto.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	ГТО https://www.gto.ru/
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	ГТО https://www.gto.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю).	1	ГТО https://www.gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
60	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени.	1	ГТО https://www.gto.ru/
61	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Техническая подготовка в футболе: ведение, приёмы и передачи.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
62	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
63	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координационных способностей средствами игры футбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/19727/
64	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие выносливости средствами игры футбол.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
65	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/

66	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
67	Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле).	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
68	ТБ. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по футболу (на большом поле).	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник Физическая культура Лях В. И. 10-11 кл. Просвещение, 2023

Учебник Физическая культура Лях В. И. , А.А. Зданевич 10-11 кл. Просвещение, 2011

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.

- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. Пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с. - Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003. – 55 с.

- Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.

- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ <https://resh.edu.ru/>

WWW.GTO.RU (САЙ ГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
КЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**, Куроптева Елена Ервандовна,
директор

18.10.23 13:29 (MSK)

Сертификат FC922D35C9C87E15412473DA2336F687

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061606

Владелец Куроптева Елена Ервандовна

Действителен с 29.09.2024 по 29.09.2025