

Департамент образования администрации Города Томска
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 47 г. Томска**

Утверждена и введена в действие

Приказ № 186 от 02.09.2024г.

И.о.директора МАОУ СОШ №47 г. Томска

_____ Е.О.Галочкина

Принята

Педагогическим советом

МАОУ СОШ № 47 г. Томска

Протокол № 1 от 29.08.2024г.

Председатель _____ Е.О.Галочкина

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

Сведения о составителе рабочей программы:

Грауба Елена Рашидовна,
учитель физической культуры первой категории

Сведения об экспертах рабочей программы:

Прокопьева Л.Б., председатель ШЭМС.

Количество часов по рабочей программе - 204 часа

ТОМСК

2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развивались в физически консервативном и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физическому нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, в условиях деятельности образовательных организаций, возросших требований родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к основам программы по физической культуре, использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направления развития отечественной системы образования:

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

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

концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов;

структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведение здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является прием разноразвитой, физически развитой личности, способной активной ценностью, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому образованию для 10–11 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с действиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного 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 трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение обучающимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ организации и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими действиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки планирования содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в рамках самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочное развитие и физическая подготовка.

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

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее приведенных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной основы истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляются собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена

любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из Федеральной рабочей программы по физической подготовке). Данные модули в моем предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивной вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может разработать учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

В связи с закрытием спортивного зала на ремонт, уроки физической культуры по всем практическим видам программы (кроме настольного тенниса) проходят в теоретической форме, с использованием учебной литературы, электронных ресурсов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как экономического явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития 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, действующих правил и прав граждан при 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 снижения 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 замкнутости и предметного содержания.

Способности 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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материального снабжения и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристики способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики состояния осанки и зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации организации и материального обеспечения при планировании системной работы кондиционной тренировки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, нанесение углового и штрафного ударов в различных слотах питания. Правила соблюдения игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила соблюдения игр в игровых условиях и учебной деятельности.

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

Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис, стойки и перемещение, способы захвата ракетки, подачи, подрезки, ударов. Тактика игры. Игра на счет один на один, парные игры. Соревнования

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и техническая подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств 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 к организации и планированию мероприятий здорового образа жизни, характеристики основных этапов адаптации. Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как сохранение факторов и поддержание здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по причине искоренения вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимозависимость состояния здоровья от продолжительности жизни человека. Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

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

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых воздействиях.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельно готовится к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом изменения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их изучения и измерения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации и физического применения 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 приемов и тактических действий в условиях учебной и практической деятельности.

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

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

Настольный теннис. Правила игры в настольный теннис, стойки и перемещение, способы захвата ракетки, подачи, подрезки, ударов. Тактика игры. Игра на счет один на один, парные игры. Соревнования

Модуль «Спортивная и техническая подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Общая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических площадках (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с механическим отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бегите с визитами отягощениями (в горку и с горки, на короткие расстояния, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с видами отягощениями). Переноска неопределяемых натяжений (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Повернитесь с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скалку на месте и в движении по склону прыжки на склоне. Преодоление полос, включающая в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по высоте и наклону, повороты, бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступов на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координационных способностей.

Жонглирование сильными (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная ширина опоры (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных направлений. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

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

Специальная техническая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя на ногах в стороне. 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 координационных способностей. Прохождение усложнённой полосы, включающей циклические кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 мышцах и отжимание в упоре. Передвижения в висах и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны), подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на развитие мышечных групп (с формированием темпа движения без потерь 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 проводят в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями процедур в режиме непрерывного и интервального методов.

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. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки по высоте с продвижением и изменением назад, поворотами вправо и влево, на правую, поворотную ногу и поочерёдно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с высокой 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). Бегите с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координационных возможностей. Специализированные комплексы упражнений по развитию революции (разрушаются на основе учебных материалов модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с наблюдением за отягощением. Скоростной подъём ступающим и плавным шагом, бегом, «лёсенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с силой (темпом) шагами с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бег с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения

с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге по колоннам. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с внешними отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одну ногу и управляйте ногами с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с большей скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального кризиса. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол на столе по объёму времени игры.

Развитие координационных способностей. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Начинайте с максимальной скорости с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу см. вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с внешними отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с наблюдениями отягощениями (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие расстояния с большей скоростью и переходом к отдыху. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной скорости.

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 обучающихся образуются следующие личностные результаты:

1) гражданское воспитание

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;

поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, конгресса по инициативе, религиозного, расового, национального президента;

готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с факторами институтами в соответствии с их функциями и назначениями;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания :

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка народа своего, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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;

идеологическую уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания :

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность морального сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение будущего;

ответственное отношение к своим родителям, создание 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 новаторстве личности, отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качеств творческой личности;

5) физического воспитания :

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

потребность в улучшении повседневной жизни, быта

спортивно-оздоровительной территории;

активное неприятие вредных привычек и форм, причиняющих вред здоровью и психическому здоровью;

6) трудового воспитания :

готовность к труду, осознание приобретенных умений и способностей, трудолюбие;

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

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание :

сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;

активные неправомерные действия, приносящие вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;

расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания :

сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;

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

осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;

сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);

сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;

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

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

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

дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;

изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;

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

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

основными навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся развиваются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных научных действий:

- интересоваться общением 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 технологические действия

У обучающихся применяются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных научных действий:

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

Правительство самостоятельно планирует решение проблем с учётом имеющихся ресурсов, внешних возможностей и условий;

- дать оценку новой ситуации;
- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;
- оценить творческий опыт;
- способствовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

В процессе обучения применяются следующие методы *самоконтроля, восприятия себя и других* как части регулятивных универсальных действий:

- дать оценку новой ситуации, внести коррективы в деятельность, оценить соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуаций верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других признавать ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

В процессе обучения применяются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать темы и методы действий игрока с учетом заданных интересов, возможностей каждого члена коллектива;

совместная деятельность, организация и координация действий по ее инициативе: председатель планирует действия, записывает действия с учетом целей своих участников, обсуждает результаты, принимает совместную работу;

оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;

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

оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* учащийся получает следующие предметные результаты по дополнительным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направление и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценить связь современных оздоровительных систем физического и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использования для самостоятельных занятий с учетом определенных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;

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

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых действий 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;

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

руководство основными техническими и тактическими действиями в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучение решений по одному из освоенных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис);

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

К окончанию обучения **в 11 классе** обучающийся получает следующие предметные результаты по трем темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

охарактеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, за пределами ее этапов при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных нарушений и повышении работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;

Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководить их применением и оказывать первую помощь.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и большие нагрузки, исходя из результатов тестовых испытаний.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

Выполнять комплексы упражнений из современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного с эффектом;

применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во внешнем отношении с партнером;

использовать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис); Выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических примеров, применяя ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			Российская электронная школа
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			Российская электронная школа
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			Российская электронная школа
Итого по разделу		10			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Российская электронная школа
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			Российская

					электронная школа
1.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Российская электронная школа
1.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			Российская электронная школа
1.4	Модуль "Спортивные игры". Настольный теннис	14			Российская электронная школа
Итого по разделу		46			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
2.1	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	12			Российская электронная школа
Итого по разделу		12			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	10			Российская электронная школа
3.2	Базовая физическая подготовка	10			Российская электронная школа
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			Российская электронная школа
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			Российская электронная школа
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			Российская электронная школа
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			Российская электронная школа
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Российская электронная школа
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			Российская электронная школа
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Российская электронная школа
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			Российская электронная школа
2.4	Модуль "Спортивные игры". Настольный теннис	14			Российская электронная школа
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	12			Российская электронная школа
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	10			Российская электронная школа
4.2	Базовая физическая подготовка	10			Российская электронная школа
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Истоки возникновения культуры как социального явления	1				https://resh.edu.ru
2	Знания о ГТО	1				https://resh.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru
6	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://resh.edu.ru
7	Правила и техника выполнения	1				https://resh.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см					
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание гранаты весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				https://resh.edu.ru
11	Культура как способ развития человека	1				https://resh.edu.ru
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				https://resh.edu.ru
13	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				https://resh.edu.ru
14	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				https://resh.edu.ru
15	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				https://resh.edu.ru
16	Физическая культура и физическое здоровье	1				https://resh.edu.ru

17	Физическая культура и психическое здоровье	1				https://resh.edu.ru
18	Физическая культура и социальное здоровье	1				https://resh.edu.ru
19	Основы организации образа жизни современного человека	1				https://resh.edu.ru
20	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				https://resh.edu.ru
21	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				https://resh.edu.ru
22	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				https://resh.edu.ru
23	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				https://resh.edu.ru
24	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				https://resh.edu.ru
25	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				https://resh.edu.ru
26	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				https://resh.edu.ru
27	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru
28	Баскетбол. Тактическая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru

29	Техническая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
30	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru
31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru
32	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru
33	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				https://resh.edu.ru
34	Тренировочные игры по баскетболу	1				https://resh.edu.ru
35	Техника судейства игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru
36	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				https://resh.edu.ru
37	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				https://resh.edu.ru
38	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru
39	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				https://resh.edu.ru
40	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				https://resh.edu.ru

41	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru
42	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru
43	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru
44	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru
45	Футбол. Техническая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru
46	Тактическая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru
47	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru
48	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru
49	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru
50	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru
51	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				https://resh.edu.ru
52	Совершенствование техники удара по	1				https://resh.edu.ru

	мячу в движении					
53	Тренировочные игры по мини-футболу	1				https://resh.edu.ru
54	Техника судейства игры футбол	1				https://resh.edu.ru
55	Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	1				https://resh.edu.ru
56	История развития настольного тенниса в мире и в России	1				https://resh.edu.ru
57	Стойки и передвижения теннисиста	1				https://resh.edu.ru
58	Подачи.	1				https://resh.edu.ru
59	Развитие физических качеств при игре в теннис	1				https://resh.edu.ru
60	Удары «срезка»	1				https://resh.edu.ru
61	Удары с отскока.	1				https://resh.edu.ru
62	Удары с перемещением	1				https://resh.edu.ru
63	Турнирная таблица	1				https://resh.edu.ru
64	Повторение правил игры и судейства.	1				https://resh.edu.ru
65	Тактические действия в игре	1				https://resh.edu.ru
66	Тактика защиты	1				https://resh.edu.ru
67	Основные тактические комбинации.	1				https://resh.edu.ru

68	Судейство соревнований	1				https://resh.edu.ru
69	Зимние виды спорт. Лыжная подготовка	1				https://resh.edu.ru
70	Правила проведения соревнований.	1				https://resh.edu.ru
71	Виды лыжных видов спорта	1				https://resh.edu.ru
72	История развития лыжного спорта в мире и России	1				https://resh.edu.ru
73	Техника классических лыжных ходов.	1				https://resh.edu.ru
74	Техника коньковых ходов.	1				https://resh.edu.ru
75	Техника спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами	1				https://resh.edu.ru
76	Техника преодоления поворотов и спусках на лыжах	1				https://resh.edu.ru
77	История развития лыжного спорта в Томской области	1				https://resh.edu.ru
78	Специальные подготовительные упражнения в лыжном спорте	1				https://resh.edu.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru
80	Лыжные эстафеты	1				https://resh.edu.ru
81	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru

82	Тактическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru
83	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
84	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
85	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
86	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
87	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
88	Совершенствование техники нападающего удара	1				https://resh.edu.ru
89	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru
90	Совершенствование техники одиночного блока	1				https://resh.edu.ru
91	Тренировочные игры по волейболу	1				https://resh.edu.ru
92	Техника судейства игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
93	ГТО	1				https://resh.edu.ru
94	Развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru

95	Протоколы соревнований по различным видам спорта	1				https://resh.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru
98	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://resh.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://resh.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50	1				https://resh.edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках. Адаптация организма и здоровье человека	1				https://resh.edu.ru
2	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				https://resh.edu.ru
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru
5	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://resh.edu.ru
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				https://resh.edu.ru
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча гранаты 500 г(д), 700 г(ю)	1				https://resh.edu.ru
9	Здоровый образ жизни современного человека	1				https://resh.edu.ru
10	Определение индивидуального расхода энергии	1				https://resh.edu.ru
11	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				https://resh.edu.ru
12	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				https://resh.edu.ru
13	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				https://resh.edu.ru
14	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				https://resh.edu.ru
15	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				https://resh.edu.ru
16	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				https://resh.edu.ru
17	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				https://resh.edu.ru
18	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				https://resh.edu.ru

19	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				https://resh.edu.ru
20	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				https://resh.edu.ru
21	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				https://resh.edu.ru
22	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				https://resh.edu.ru
23	Банные процедуры	1				https://resh.edu.ru
24	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
25	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru
26	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				https://resh.edu.ru
27	Развитие физических качеств	1				https://resh.edu.ru
28	Баскетбол. Техническая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
29	Тактическая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru
30	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru
31	Развитие координационных	1				https://resh.edu.ru

	способностей средствами игры баскетбол					
32	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru
33	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				https://resh.edu.ru
34	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				https://resh.edu.ru
35	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				https://resh.edu.ru
36	Тренировочные игры по баскетболу	1				https://resh.edu.ru
37	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru
38	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				https://resh.edu.ru
39	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				https://resh.edu.ru
40	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				https://resh.edu.ru
41	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				https://resh.edu.ru
42	Футбол. Техническая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru

43	Тактическая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru
44	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru
45	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru
46	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru
47	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				https://resh.edu.ru
48	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				https://resh.edu.ru
49	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru
50	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				https://resh.edu.ru
51	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				https://resh.edu.ru
52	Волейбол. Техническая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru
53	Тактическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru
54	Общефизическая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru
55	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru

56	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
57	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
58	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru
59	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru
60	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru
61	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru
62	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru
63	Тренировочные игры по волейболу	1				https://resh.edu.ru
64	Зимние виды спорта. Лыжная подготовка	1				https://resh.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru
66	Правила проведения соревнований.	1				https://resh.edu.ru

67	Виды лыжных видов спорта	1				https://resh.edu.ru
68	Специальные подготовительные упражнения в лыжном спорте	1				https://resh.edu.ru
69	Техника классических лыжных ходов.	1				https://resh.edu.ru
70	Техника коньковых ходов	1				https://resh.edu.ru
71	Техника спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами	1				https://resh.edu.ru
72	Техника преодоления поворотов и спусках на лыжах	1				https://resh.edu.ru
73	История развития лыжного спорта в мире и России	1				https://resh.edu.ru
74	История развития лыжного спорта в Томской области	1				https://resh.edu.ru
75	Настольный теннис. Техника безопасности. История.	1				https://resh.edu.ru
76	Поддачи.	1				https://resh.edu.ru
77	Удары «срезка»	1				https://resh.edu.ru
78	Удары с отскока.	1				https://resh.edu.ru
79	Накаты мяча.	1				https://resh.edu.ru
80	Накаты и подрезки.	1				https://resh.edu.ru
81	Удары с перемещением	1				https://resh.edu.ru

82	Тактические действия в игре	1				https://resh.edu.ru
83	Тактика защиты	1				https://resh.edu.ru
84	Тактика подач	1				https://resh.edu.ru
85	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность	1				https://resh.edu.ru
86	Соревнования.	1				https://resh.edu.ru
87	Парные соревнования	1				https://resh.edu.ru
88	Турнирная таблица	1				https://resh.edu.ru
89	Положение о соревнованиях	1				https://resh.edu.ru
90	Системы розыгрышей в соревнованиях	1				https://resh.edu.ru
91	Судейство соревнований	1				https://resh.edu.ru
92	Ведение протокола соревнований в различных видах спорта	1				https://resh.edu.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				https://resh.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				https://resh.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				https://resh.edu.ru

	перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				https://resh.edu.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://resh.edu.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://resh.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://resh.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				https://resh.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50	1				https://resh.edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

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

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

