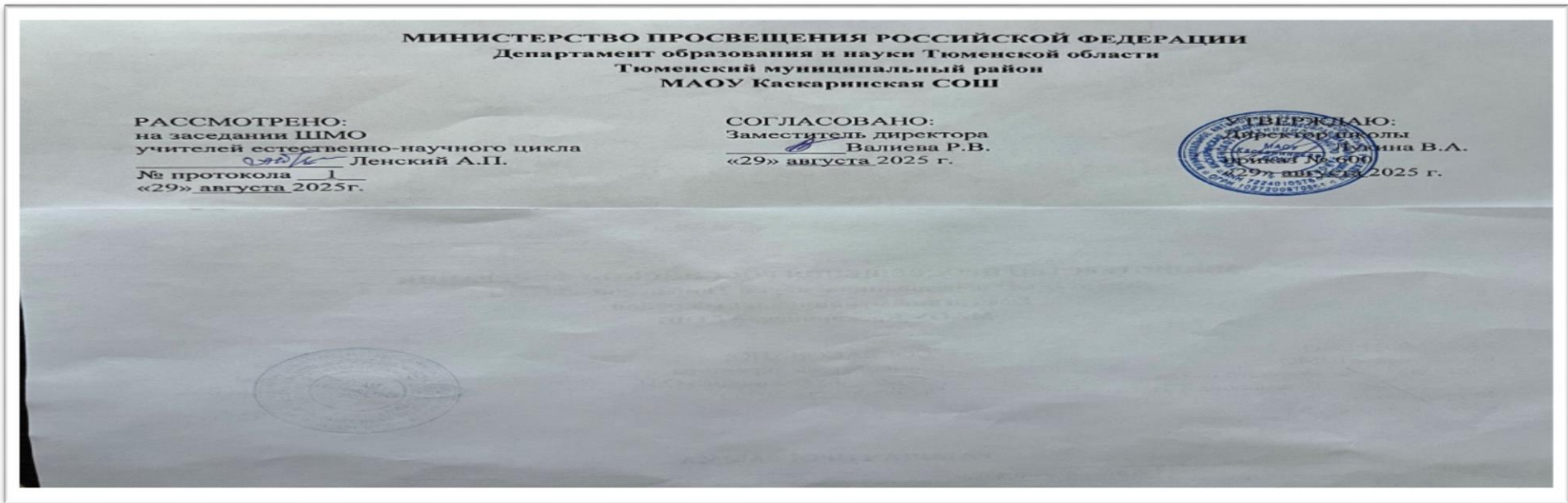




РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	10 - 11
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Башкирёв А.А.

с. Каскара, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 02.02.2024 г. № 77121.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2025 года).
8. Основной образовательной программой среднего общего образования МАОУ Каскаринской средней общеобразовательной школы, утвержденной на педсовете, протокол №15 от 11.07.2025 г., приказом № 491 от 13.08.2025г., согласованной Управляющим Советом школы 25.07.2025 г. (протокол №11).
9. Уставом МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденным приказом начальника управления образования Администрации Тюменского муниципального района от 25.05.2016г. №138-О.
10. Программой воспитания МАО Каскаринской СОШ (приказ от 16.02.2021г № 94).
11. Положением о промежуточной аттестации (приказ №395 от 12.10.2015г.)
12. Учебного плана МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденного на педсовете, протокол №13 от 27.06.2025 г., приказом № 458 от 27.06.2025 г. и согласованного Управляющим Советом школы 27.06.2025 г. (протокол № 10).
13. Положения о рабочих программах учителей по образовательным программам, утвержденного приказом МАОУ Каскаринской СОШ от 20.05.2022 г. №368.

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

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

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

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций,

определяющих современное развитие отечественной системы образования:

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться

учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

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

Рабочая программа сформирована с учётом рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ 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;

6) трудового воспитания:

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

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 10 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные ресурсы
		Всего	Контроль ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление.	3			https://resh.edu.r
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	3			https://resh.edu.r
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	4			https://resh.edu.r
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7		2	https://resh.edu.r
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	5			https://resh.edu.r
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.	5			https://resh.edu.r
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	4			https://resh.edu.r
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.					
3.1.	Модуль «Атлетические единоборства»	5			https://resh.edu.r
Итого по разделу		5			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1.	Спортивная подготовка	16		1	https://resh.edu.r
4.2.	Базовая физическая подготовка	18	1	1	https://resh.edu.r
Итого по разделу		32			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	3			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.2.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол.	6			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.2	Модуль «Спортивные игры».	5			https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	Баскетбол.				
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	5			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		16			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.					
3.1.	Модуль «Атлетические единоборства»	12			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1.	Спортивная подготовка	12		1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4.2.	Базовая физическая подготовка	10	1	2	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура как явление культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	Здоровье как базовая ценность человека и общества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Физкультурно- оздоровительная деятельность Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

8	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

12	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Правила соревнований и соревновательная деятельность в лёгкой атлетике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Совершенствование прикладно-ориентированных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Совершенствование прикладно-ориентированных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Кроссовый бег в равномерном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Тактические действия в лёгкой атлетике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	Способы самостоятельной двигательной деятельности Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Текущий и оперативный контроль в системе самостоятельных занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования нагрузки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передачи мяча, удары по воротам и от ворот	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Освоение и совершенствование техники выполнения: вбрасывание мяча с лицевой линии, углового и штрафного удара	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Освоение и совершенствование техники выполнения: вбрасывание мяча с лицевой линии, углового и штрафного удара	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафных бросков.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: правила 3–8–24 секунды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

31	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, блокирование	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	Выполнение технико-тактических приёмов в защите и нападении, в условиях игровой деятельности (учебная игра)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

36	Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37	Гимнастика Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39	Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Судейство соревнований по гимнастике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
43	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45	Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46	Прикладно-ориентированные упражнения в гимнастике	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

47	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства Основы техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48	Атлетические единоборства в системе профессионально- ориентированной двигательной деятельности	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

49	Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
50	Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
51	Правила соревнований и судейство в единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	Совершенствование навыков освобождения от захватов, уход с линии атаки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	Совершенствование навыков освобождения от захватов, уход с линии атаки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	Силовые упражнения и единоборства в парах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57	Силовые упражнения и единоборства в парах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	Тактические действия в единоборствах. Силовые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59	Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

61	Спринтерский бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
----	------------------	---	--	--	--	---

62	Совершенствование техники прыжка в длину	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63	Совершенствование техники прыжка в длину	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
64	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
65	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
66	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием оздоровительных систем физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/
67	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса	1				https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	«Готов к труду и обороне» с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практическ ие работы		
1	Знания о физической культуре Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2	Популярные системы оздоровительной физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность Соблюдение требований безопасности, гигиенических норм и правил во время занятий	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	физической культурой					
8	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
9	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: выбор времени занятия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
10	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
11	Упражнения для коррекции осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Упражнения для коррекции телосложения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
13	Лёгкая атлетика Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

14	Развитие выносливости. Кроссовый бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
15	Развитие выносливости. Кроссовый бег в переменном темпе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
16	Повторный бег с препятствиями	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
17	Повторный бег с препятствиями с максимальной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
18	Прыжки и прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
19	Совершенствование техники прыжков в высоту	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
20	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Эстафетный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
22	Способы самостоятельной двигательной деятельности Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
23	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
24	Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

25	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
26	Особенности планирования физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

27	Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
29	Правила игры и методика судейства в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
30	История возникновения и развития футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
31	Тактические действия в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
32	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях игровой деятельности (учебная игра)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
33	Самостоятельные занятия футболом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
34	История возникновения и развития баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
35	Правила игры и методика судейства в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
36	Тактические действия в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

38	Самостоятельные занятия баскетболом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
39	История возникновения и развития волейбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

40	Правила игры и методика судейства в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
41	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
42	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
43	Самостоятельные занятия волейболом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
44	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства Основы техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
45	Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: захваты, броски	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
47	Совершенствование техники самозащиты: самостраховка, стойки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
48	Совершенствование техники самозащиты: захваты, броски	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
49	Разучивание технических элементов спортивных единоборств (самбо)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

50	Закрепление технических элементов спортивных единоборств (самбо)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
51	Совершенствование технических элементов спортивных единоборств (самбо)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
52	Правила спортивных единоборств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

53	Физическая подготовка в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
54	Физическая подготовка в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
55	Самостоятельные занятия единоборствами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
56	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка Основы техники безопасности на занятиях физической подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
57	Прикладно-ориентированная физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
58	Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
59	Характеристика нормативных требований ГТО для обучающихся СОО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
60	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
61	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
62	Лёгкая атлетика Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
63	Закрепление техники метания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	гранаты					
64	Совершенствование техники метания гранаты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
65	Круговая тренировка на развитие быстроты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/

66	Круговая тренировка на развитие силы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
67	Правила, организация и судейство соревнований	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
68	Организация соревнований по лёгкой атлетике	1		1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Коврик гимнастический

Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч

малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка

гимнастическая

Обруч гимнастический Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с

кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей Аптечка медицинская Спортивные

залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал

гимнастический Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Ботинки

для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)