

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент по образованию администрации Волгограда
Дзержинское территориальное управление департамента по образованию
администрации Волгограда

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 102
Дзержинского района Волгограда»
МОУ СШ № 102

РАССМОТРЕНО
На МО учителей физической
культуры

Потапова Л.Н.
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
школы по УВР

Костенко Е.А.
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Лещенко Л.И.
Приказ № 194 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5641126)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов
(девушки)

г. Волгоград 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

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

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

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

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

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

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

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

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

особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, фитнес-аэробика 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, – 170 часов: в 10 классе – 102 часа, (3 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

модуль «Фитнес-аэробика». Данная программа построена с учётом физиологических и возрастных особенностей учащихся. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого 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 «Фитнес-аэробика». Данная программа построена с учётом физиологических и возрастных особенностей учащихся. Направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;
сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях
спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

демонстрировать технику всестороннее гармоничное развитие, увеличение объёма двигательной активности;;

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 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;

демонстрировать технику всестороннее гармоничное развитие, увеличение объёма двигательной активности;;

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».

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	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Фитнес-аэробика»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			
4.2	Базовая физическая	18			

	подготовка				
Итого		34			
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	2			
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		27			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Фитнес-аэробика»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2			

4.2	Базовая физическая подготовка	11			
Итого		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Синхрोगимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Банные процедуры	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	целлюлита					
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Техническая подготовка в футболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Тактическая подготовка в футболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Совершенствование	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	ие техники остановки мяча разными способами				.ru
32	Совершенствован ие технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Совершенствован ие техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Совершенствован ие техники передачи и броска мяча во время	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	ведения					
42	Совершенствован ие техники выполнения штрафного броска	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Совершенствован ие технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Тренировочные игры по баскетболу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Техническая подготовка в волейболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Тактическая подготовка в волейболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Совершенствован ие техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Совершенствован ие техники	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций					
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Тренировочные игры по волейболу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Упражнения на развитие правильной осанки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Базовые шаги аэробики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Базовые шаги аэробики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Базовые шаги аэробики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Итоговое занятие. Диагностика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
79	Участие в соревнованиях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
80	Участие в соревнованиях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
81	Участие в соревнованиях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
82	Участие в соревнованиях	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
83	Судейство соревнований	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
84	Судейство	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	соревнований					.ru
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
92	Правила и техника выполнения норматива	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
93	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			www.edu.ru www.school.edu.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
97	Правила и техника выполнения	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Профилактика травматизма во время самостоятельн ых занятий оздоровительно й физической культурой и спортом	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Оздоровительн ые мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Самостоятельн	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	ая подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					www.school.edu.ru
10	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				www.school.edu.ru
11	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				www.school.edu.ru
12	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				www.school.edu.ru
13	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				www.school.edu.ru
14	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				www.school.edu.ru
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				www.school.edu.ru
16	Развитие гибкости посредством занятий по программе	1				www.school.edu.ru

	«Стретчинг»					
17	Техническая подготовка в футболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Техническая подготовка в баскетболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Тактическая подготовка в баскетболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Совершенствование техники	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	перехвата мяча, на месте и при передвижении					
28	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Тренировочные игры по баскетболу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Техническая подготовка в волейболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Тактическая подготовка в волейболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Общеспортивная подготовка в волейболе	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

38	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Тренировочные игры по волейболу	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Упражнения на развитие правильной осанки	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Ритмическая гимнастика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Базовые шаги	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	аэробики					.edu.ru
48	Базовые шаги аэробики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Базовые шаги аэробики	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Классическая аэробика	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Итоговое занятие. Диагностика	1				
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	5 км					
61	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				www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

просмотр видеофильмов и иллюстративного материала, учебник по фк 10-11 класс Лях В.И.

Акционерное общество "Издательство просвещение", Киселёв, П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время [Текст]:

методическое пособие / [П. А. Киселев и др.]. - Москва : Планета, 2013. - 271 с. : ил, Табл.; 29 см. -(Серия " Учение с увлечением")..

1. Белов В. И. Жизнь без лекарств: В 2 т. - М.: КСП, С-Петербург: Респекс, 1995. - (Библиотека нетрадиционной медицины).

Васьков Ю. В. Раздел "Основы знаний" // Физическая культура в школе. - 1989.-N9.-С. 18-21; 1989.-Ы П.-С. 1649; 1990.-N2.-С. 11-14; 1990.-N4.-С. 15-18; 1990.-N 8.-С. 15-19; 1990.-N П. -С. 27-30; 1991.- N 5. - С. 20-25; 1991.- N1,- С. 19-22; 1992.-К 11-12. -С. 12-14.

5. // Вестник образования. - 1997. - N 10.

6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре.

Кемерово 1999. 7. Кулешов А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: Ф и С., 1987.

8. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.

9. Образование. Личность. Здоровье: Коллективная монография (по материалам Всероссийского семинара-совещания "Организация охраны здоровья детей и подростков, реабилитационной службы и специального образования / Мин-во образ. РФ, Администр., ОблИУУ; Под ред. М. Н. Лазутовой, Э. М. Казина - Кемерово, 1996. -360с.

10. Программы, Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение, 2007.

11. Ратнер А. Б., Родиченко В. С., Столбов В. В. Приглашение в олимпийский мир. - М.: Советский спорт, 1995.

12. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1984.

13. Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта. - М.: Просвещение, 1982.

14. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре: Методические рекомендации / Министерство просвещения Молдавской ССР, Республиканский ИУУ. - Кишинев, 1986.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Реш

Официальный сайт ВФСР "ГТО" <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>

ЦОС Моя школа <https://myschool.edu.ru>