


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия


МУ Управление образования Прибайкальского района

МОУ "Ильинская средняя общеобразовательная школа"


РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:
Хандакова А.В. 
«27» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по НМР
Коляда О.В. 
«28» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:
Шараганова И.И. 
Приказ №158
от «29» августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Ильинка 2024г.

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 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 для изучения физической культуры в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика

основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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 приобретенных 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

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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.					
1.1.	Знания о физической культуре	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2.					
2.1	Способы самостоятельной деятельности.	2		2	www.edu.ru www.school.edu.ru
Физическое совершенствование.					
Раздел 1					
1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе урока			www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 2					
2.1.	Модуль «Гимнастика».	12		12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2.	Модуль «Лёгкая атлетика».	16		16	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3.	Модуль «Спортивные игры».	24		24	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Баскетбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Волейбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
	Футбол.	8		8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Раздел 3					

3.1.	Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО	12		12	https://www.gto.ru/norms ВФСК ГТО (gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	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. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).					
3	ТБ. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	ТБ. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Эстафетный бег. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	ТБ. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	ТБ. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Бег по пересечённой местности (кроссовый	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	бег). Развитие выносливости.					
7	ТБ. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Подвижные игры. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Развитие силовых способностей Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	ТБ. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	ТБ. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Развитие скоростных способностей. 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. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Развитие силовых способностей Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

11	ТБ. Прыжок в длину с разбега способом. Развитие силовых способностей Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие гибкости Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	ТБ. Прыжки в высоту. Развитие гибкости Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	ТБ. Прыжки в высоту. Развитие гибкости Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	ТБ. Метания спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	ТБ. Метания спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	ТБ. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Развитие	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	гибкости. Подвижные игры.					
21	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Развитие силовых способностей. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

27	ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	ТБ. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче» Развитие координации движений. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	ТБ. Баскетбол. Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий:	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	выполнение штрафных бросков Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра.					
36	ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	ТБ. Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных способностей Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных способностей Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра.					
43	ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	ТБ. Футбол. Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

49	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.					
55	ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	ТБ. ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

59	ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	ТБ. Челночный бег 3x10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО.	1		1		https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные	4			https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	методы и процедуры в режиме здорового образа жизни				https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://www.gto.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10			https://www.minsport.gov.ru/
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					

4.1	Спортивная подготовка	4			https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4.2	Базовая физическая подготовка	7			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 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				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				https://www.gto.ru/
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1				https://www.minsport.gov.ru/
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
8	Оздоровительные мероприятия и	1				https://www.gto.ru/

	процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж					
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1				https://www.minsport.gov.ru/
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				https://www.gto.ru/
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				https://www.minsport.gov.ru/
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
16	Техническая подготовка в футболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
17	Тактическая подготовка в футболе	1				https://www.gto.ru/
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры	1				https://www.minsport.gov.ru/

	футбол					
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				https://www.gto.ru/
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				https://www.minsport.gov.ru/
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				https://www.gto.ru/
26	Техническая подготовка в баскетболе	1				https://www.minsport.gov.ru/
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры	1				https://www.gto.ru/

	баскетбол					
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				https://www.minsport.gov.ru/
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				https://www.gto.ru/
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				https://www.minsport.gov.ru/
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://www.gto.ru/
35	Тренировочные игры по баскетболу	1				https://www.minsport.gov.ru/
36	Техническая подготовка в волейболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Тактическая подготовка в волейболе	1				https://www.gto.ru/
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1				https://www.minsport.gov.ru/
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
40	Развитие физических качеств	1				https://www.gto.ru/

	средствами игры волейбол					
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://www.minsport.gov.ru/
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
45	Тренировочные игры по волейболу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				https://www.gto.ru/
47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				https://www.minsport.gov.ru/
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				https://www.gto.ru/
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				https://www.minsport.gov.ru/
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/

52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				https://www.gto.ru/
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				https://www.minsport.gov.ru/
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				https://www.gto.ru/
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				https://www.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				https://www.minsport.gov.ru/
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/

	лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)					https://www.minsport.gov.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.minsport.gov.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.ru/

68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/11/ https://www.gto.ru/ https://www.minsport.gov.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»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)
- Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.- М.:Просвещение, 2018.-176с.
- В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях - М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Сервис «Яндекс.учебник» – <https://education.yandex.ru>
- Российская электронная школа (РЭШ) - <https://resh.edu.ru>
- <https://eschool.pro>

<https://www.gto.ru/>