

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

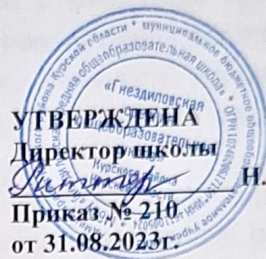
Министерство образования и науки Курской области

Администрация Курского района

МБОУ «Гнездиловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей
естественно –
математического цикла
Руководитель МО
С.И. Новикова
Протокол №1 от
30.08.2023г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
Председатель
педагогического совета
И.Е. Иванова
Протокол №1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
Н.А. Риттер
Приказ № 210
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2844259)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Д. Разиньково 2023-2024г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Курского района

МБОУ «Гнездиловская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей
естественно –
математического цикла
Руководитель МО
С.И. Новикова
Протокол №1 от
30.08.2023г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
Председатель
педагогического совета
И.Е. Иванова
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
Н.А. Риттер
Приказ № 210
от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2844259)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Д. Разиньково 2023-2024г.

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 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных

занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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;

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	-	5	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	-	3	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	-	10	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	-	6	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	-	10	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	-	10	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	-	12	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	-	12	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	-	16	resh.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	18	-	18	resh.edu.ru
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	-	102	

11 КЛАСС

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

					ura.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	-	10	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	-	10	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	-	10	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	-	12	resh.edu.ru
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	-	16	resh.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	18	-	18	resh.edu.ru
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	-	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения физической культуры как социального явления	1	-	1	01.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
2	Физическая культура как способ развития человека	1	-	1	04.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	-	1	05.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	-	1	08.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	-	1	11.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
6	Техническая подготовка в футболе	1	-	1	12.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
7	Тактическая подготовка в футболе	1	-	1	15.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkult--

						ura.ru/ .
8	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	-	1	18.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
9	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	-	1	19.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
10	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	-	1	22.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
11	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	-	1	25.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
12	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	-	1	26.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
13	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	-	1	29.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
14	Тренировочные игры по мини-футболу	1	-	1	02.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
15	Техника судейства игры футбол	1	-	1	03.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
16	Техническая подготовка в баскетболе	1	-	1	06.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

17	Тактическая подготовка в баскетболе	1	-	1	09.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	-	1	10.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
19	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	-	1	13.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
20	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	-	1	16.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
21	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	-	1	17.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
22	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	-	1	20.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
23	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	-	1	23.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
24	Тренировочные игры по баскетболу	1	-	1	24.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
25	Техника судейства игры баскетбол	1	-	1	27.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

26	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	-	1	07.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
27	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	-	1	10.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
28	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	-	1	13.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
29	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	-	1	14.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
30	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	-	1	17.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
31	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	-	1	20.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
32	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	-	1	21.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
33	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	-	1	24.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
34	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	-	1	27.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
35	Развитие силовых способностей	1	-	1	28.11.2023	resh.edu.ru

	средствами атлетических единоборств					http://www.fizkultura.ru/ .
36	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	-	1	01.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
37	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	-	1	04.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
38	Техническая подготовка в волейболе	1	-	1	05.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
39	Тактическая подготовка в волейболе	1	-	1	08.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
40	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	-	1	11.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
41	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	-	1	12.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
42	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	-	1	15.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
43	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	-	1	18.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
44	Развитие выносливости средствами	1	-	1	19.12.2023	resh.edu.ru

	игры волейбол					http://www.fizkultura.ru/ .
45	Совершенствование техники нападающего удара	1	-	1	22.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
46	Совершенствование техники одиночного блока	1	-	1	25.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
47	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	-	1	26.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
48	Тренировочные игры по волейболу	1	-	1	29.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
49	Техника судейства игры волейбол	1	-	1	09.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
50	Основы организации образа жизни современного человека	1	-	1	12.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
51	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	-	1	15.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
52	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	-	1	16.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
53	Контроль состояния здоровья в	1	-	1	19.01.2024	resh.edu.ru

	процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой					http://www.fizkultura.ru/ .
54	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	-	1	22.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
55	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	-	1	23.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
56	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	-	1	26.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
57	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	-	1	29.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
58	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	-	1	30.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
59	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	-	1	02.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
60	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	-	1	05.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
61	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	-	1	06.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

62	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	-	1	09.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
63	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	-	1	12.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
64	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	-	1	13.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
65	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	-	1	16.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
66	Физическая культура и физическое здоровье	1	-	1	19.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
67	Физическая культура и психическое здоровье	1	-	1	20.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
68	Физическая культура и социальное здоровье	1	-	1	26.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
69	Техника безопасности на уроках спортивной подготовка (СФП)	1	-	1	27.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
70	Спортивная подготовка (СФП). Изучение комплекса физических упражнений	1	-	1	01.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
71	Спортивная подготовка (СФП)	1	-	1	04.03.2024	resh.edu.ru

	Упражнения для повышения выносливости					http://www.fizkultura.ru/
72	Спортивная подготовка (СФП) Упражнения для повышения выносливости	1	-	1	05.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
73	Спортивная подготовка (СФП). Упражнения для повышения физических качеств	1	-	1	11.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
74	Спортивная подготовка (СФП) Упражнения для повышения физических качеств	1	-	1	12.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
75	Спортивная подготовка (СФП) по лапте	1	-	1	15.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
76	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1	-	1	18.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
77	Спортивная подготовка (СФП) по футболу	1	-	1	19.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
78	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1	-	1	22.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
79	Комплекс упражнений на скоростные качества	1	-	1	01.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/
80	Комплекс упражнений для повышения выносливости	1	-	1	02.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/

81	Комплекс упражнений на различные группы мышц	1	-	1	05.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
82	Урок с использованием дополнительного спортивного инвентаря	1	-	1	08.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
83	Общая физическая подготовка	1	-	1	09.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
84	Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов	1	-	1	12.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
85	Знания о ГТО. Техника безопасности при выполнении комплекса ГТО.	1	-	1	15.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	-	1	16.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м	1	-	1	19.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м	1	-	1	22.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3000 м	1	-	1	23.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1	-	1	26.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

	км					ura.ru/ .
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 5 км	1	-	1	03.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг.	1	-	1	06.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	-	1	07.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	-	1	13.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	-	1	14.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	-	1	17.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	-	1	20.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание	1	-	1	21.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

	мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	-	1	22.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	-	1	23.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	-	1	25.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».	1	-	1	26.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	-	102		

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	-	1	04.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	-	1	05.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	-	1	07.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	-	1	11.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	-	1	12.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	-	1	14.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
7	Техническая подготовка в футболе	1	-	1	18.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

8	Тактическая подготовка в футболе	1	-	1	19.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
9	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	-	1	21.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
10	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	-	1	25.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
11	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	-	1	26.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
12	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	-	1	28.09.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
13	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	-	1	02.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
14	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	-	1	03.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
15	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	-	1	05.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
16	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	-	1	09.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

17	Техническая подготовка в баскетболе	1	-	1	10.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
18	Тактическая подготовка в баскетболе	1	-	1	12.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	-	1	16.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	-	1	17.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
21	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	-	1	19.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
22	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	-	1	23.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
23	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время владения	1	-	1	24.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
24	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	-	1	26.10.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
25	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	-	1	07.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

26	Тренировочные игры по баскетболу	1	-	1	09.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
27	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	-	1	13.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
28	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	-	1	14.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
29	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	-	1	16.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
30	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	-	1	20.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
31	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	-	1	21.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
32	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	-	1	23.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
33	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	-	1	27.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
34	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	-	1	28.11.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
35	Имитационные упражнения в защитных	1	-	1	30.11.2023	resh.edu.ru

	действиях от удара кулаком в голову					http://www.fizkultura.ru/ .
36	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	-	1	04.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
37	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	-	1	05.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
38	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	-	1	07.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
39	Техническая подготовка в волейболе	1	-	1	11.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
40	Тактическая подготовка в волейболе	1	-	1	12.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
41	Общеспортивная подготовка в волейболе	1	-	1	14.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
42	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	-	1	18.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
43	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	-	1	19.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
44	Развитие координационных	1	-	1	21.12.2023	resh.edu.ru

	способностей средствами игры волейбол					http://www.fizkultura.ru/ .
45	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	-	1	25.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
46	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	-	1	26.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
47	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	-	1	28.12.2023	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
48	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	-	1	09.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
49	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	-	1	11.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
50	Тренировочные игры по волейболу	1	-	1	15.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
51	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	-	1	16.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
52	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	-	1	18.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
53	Оказание первой помощи при вывихах и	1	-	1	22.01.2024	resh.edu.ru

	переломах					http://www.fizkultura.ru/ .
54	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	-	1	23.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
55	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	-	1	25.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
56	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	-	1	29.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
57	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	-	1	30.01.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
58	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	-	1	01.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
59	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	-	1	05.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
60	Банные процедуры	1	-	1	06.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
61	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	-	1	08.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
62	Проектирование физической	1	-	1	12.02.2024	resh.edu.ru

	подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО					http://www.fizkultura.ru/ .
63	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	-	1	13.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
64	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	-	1	15.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
65	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	-	1	19.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
66	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	-	1	20.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
67	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	-	1	22.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
68	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	-	1	26.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

69	Техника безопасности на уроках спортивной подготовка (СФП)	1	-	1	29.02.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
70	Спортивная подготовка (СФП). Изучение комплекса физических упражнений	1	-	1	04.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
71	Спортивная подготовка (СФП) Упражнения для повышения выносливости	1	-	1	05.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
72	Спортивная подготовка (СФП) Упражнения для повышения выносливости	1	-	1	07.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
73	Спортивная подготовка (СФП). Упражнения для повышения физических качеств	1	-	1	11.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
74	Спортивная подготовка (СФП) Упражнения для повышения физических качеств	1	-	1	12.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
75	Спортивная подготовка (СФП) по лапте	1	-	1	14.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
76	Спортивная подготовка (СФП) по баскетболу	1	-	1	18.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
77	Спортивная подготовка (СФП) по футболу	1	-	1	19.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

78	Спортивная подготовка (СФП) по волейболу	1	-	1	21.03.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
79	Комплекс упражнений на скоростные качества	1	-	1	01.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
80	Комплекс упражнений для повышения выносливости	1	-	1	02.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
81	Комплекс упражнений на различные группы мышц	1	-	1	04.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
82	Урок с использованием дополнительного спортивного инвентаря	1	-	1	08.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
83	Общая физическая подготовка	1	-	1	09.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
84	Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов	1	-	1	11.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
85	Знания о ГТО. Техника безопасности при выполнении комплекса ГТО.	1	-	1	15.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1	-	1	16.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
87	Правила и техника выполнения	1	-	1	18.04.2024	resh.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м					http://www.fizkultura.ru/ .
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м	1	-	1	22.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 3000 м	1	-	1	23.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	-	1	25.04.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кроссна 5 км	1	-	1	02.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Рывок гири 16 кг.	1	-	1	06.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	-	1	07.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	-	1	13.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	-	1	14.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье					ura.ru/ .
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	-	1	16.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	-	1	20.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	-	1	21.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	-	1	22.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	-	1	23.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	-	1	25.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».	1	-	1	26.05.2024	resh.edu.ru http://www.fizkultura.ru/ .
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	-	102		

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

- Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы / В.И. Лях. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа: resh.edu.ru;
- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования: <http://school-collection.edu.ru>;
- Образовательные сайты для учителей физической культуры: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9;
- Сайт "Я иду на урок физкультуры": <http://spo.1september.ru/urok/>;
- Сайт «ФизкультУра»: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

Аналитическая справка

Учёт в рабочей программе по физической культуре программы воспитания

Рабочая программа воспитания МБОУ «Гнездиловская СОШ» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной

работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.