

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ
ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

МБОУ г. Мурманска "Гимназия № 8"

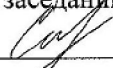
РАССМОТРЕНО

на заседании МО


Папко Л.Н.
протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ИМС


Соколова Г.В.
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Клейнов О.Н.
Приказ № 0209/07 - ОД от
«02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3580569)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Мурманск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Лыжная подготовка»

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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 русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании

содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			
Итого по разделу		10			
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол Л/а	10			

3.2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
3.2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
4.1	Модуль «Лыжная подготовка»	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		8			
3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			

Раздел 3. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
3.2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
3.2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
4.1	Модуль «Лыжная подготовка»	12			
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Модуль	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	1.1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1				https://history.wikireading.ru/305351 (подготовить сообщение)
2	1.1	Культура как способ развития человека	1				https://history.wikireading.ru/305351 (подготовить сообщение)
3	1.1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				
4	1.1	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				Стр 12
5	1.1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				https://www.gto.ru/
6	1.2	Физическая культура и физическое здоровье	1				Стр. 16 – 17(определения физическое и психическое здоровье)
7	1.2	Физическая культура и психическое здоровье	1				Презентация «Здоровье и его составляющие»
8	1.2	Физическая культура и социальное здоровье	1				Презентация «Здоровье и его составляющие»
9	2.1	Основы организации образа жизни современного человека	1				Сообщение «Составляющие вашего образа жизни»
10	2.1	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				Презентация «роль досуга в ЗОЖ»
11	2.1	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				Стр.42 -44 (задание 2 стр.45)
12	2.1	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				Стр.42 -44 (задание 2 стр.45)
13	2.1	Определение состояния здоровья с помощью	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/

		функциональных проб					
14	2.1	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	
15	2.1	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			Стр.42 -44 (задание 2 стр.45)	
16	2.1	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			Стр.43 – 44 (знать признаки утомления)	
17	2.1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	
18	2.1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/	
19	3.1	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			Составить комплекс упражнений для коррекции осанки	
20	3.1	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	
21	3.1	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Стр. 200 - 201 (правила проведения занятий на тренажерах и с отягощениями)	
22	3.1	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Составить комплекс ОРУ отягощениями	
23	3.1	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/	
24	3.1	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/	
25	3.2.1	Техническая подготовка в футболе	1			Стр.106 - 108 (задания для совершенствования владения мячом)	
26	3.2.1	Тактическая подготовка в футболе	1			Стр.108 - (ответы на вопросы - стр.110)	
27	3.2.1	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			Презентация "Развитие физических качеств футболиста"	
28	3.2.1	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			Презентация "Развитие физических качеств футболиста"	

29	3.2. 1	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				Стр. 109 (развитие физических качеств средствами футбола).
30	3.2. 1	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				Стр. 102 - 107
31	3.2. 1	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				Стр. 102 - 107
32	3.2. 1	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				Стр.104 (задания стр.110)
33	4.1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки, первая помощь при обморожении	1				Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ИОТ - 052- 2019
34	4.1	Техника лыжных ходов: одновременный и попеременный коньковый ход. Повороты в движении, дистанция 3 км.	1				Стр.133 - 134 (варианты перехода с хода на ход)
35	4.1	Техника ходов: Преодоление подъёмов, бугров, впадин и препятствий. Прохождение дистанции 3 км	1				Стр. 135 -136 (способы преодоления бугров и впадин).
36	4.1	Техника лыжных ходов: <i>коньковый ход, переход с хода на ход (варианты)</i> преодоление препятствий на дистанции	1				Презентация "Способы передвижения на лыжах"
37	4.1	Техника лыжных ходов: <i>коньковый ход, переход с хода на ход (варианты)</i> , прохождение д-ии 3км.	1				Презентация "Способы передвижения на лыжах"
38	4.1	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1				Стр.135-136 (прикладное значение лыжной подготовки)
39	4.1	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой»	1				Презентация "Спуски подъёмы на лыжах"
40	4.1	Прикладные упражнения: полоса препятствий, <i>включающая подъёмы, спуски («по прямой» и «змейкой»)</i> , <i>небольшие овраги и невысокие трамплины</i>	1				Презентация "Прикладное значение лыжной подготовки"
41	4.1	Преодоление подъёмов и препятствий (<i>заграждений, канав, рвов, стенок, и др.</i>); эстафеты с преодолением полос препятствий.	1				Презентация "Прикладное значение лыжной подготовки"
42	4.1	Элементы тактики лыжных гонок (<i>распределение сил, переход с хода на ход, в зависимости от условий рельефа и состояния лыжни</i>) на 3 км.	1				Стр. 138- 139. (элементы тактики лыжных гонок)

43	4.1	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, прохождение «ворот» и преодоление небольших трамплинов.	1				Презентация "Подвижные игры на лыжах".
44	4.1	Прохождение д- ии 3 км в разных скоростных режимах.	1				Правила соревнований по лыжным гонкам
45	3.2. 3	Техническая подготовка в волейболе	1				Стр. 92-95 (ТБ на волейболе, основные технические приемы)
46	3.2. 3	Тактическая подготовка в волейболе	1				Стр.100- 101 (тактические действия в волейболе)
47	3.2. 3	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				Стр. 101 (ОРУ с предметами на развитие физических качеств волейболиста).
48	3.2. 3	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				Стр. 184 (упражнения и тесты для развития и контроля координации).
49	3.2. 3	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				Презентация «Развитие физических качеств волейболиста»
50	3.2. 3	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				Презентация «Развитие физических качеств волейболиста»
51	3.2. 3	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				Презентация «Развитие физических качеств волейболиста»
52	3.2. 3	Совершенствование техники нападающего удара	1				Стр.96 - 98 (подводящие упражнения для освоения техники нападающего удара)
53	3.2. 3	Совершенствование техники одиночного блока	1				Стр.98 - 99 (упражнения для совершенствования блока)
54	3.2. 3	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				Стр. 100 - 101. Презентация "Тактика игры в нападении и защите"
55	3.2. 3	Тренировочные игры по волейболу	1				Стр. 100 - 101. Презентация "Тактика игры в нападении и защите"
56	3.2. 3	Техника судейства игры волейбол	1				Презентация "Жесты судьи в волейболе"
57	3.2. 1	Тренировочные игры по мини-футболу	1				Презентация «Правила игры в футбол, жесты судьи»

58	3.2. 1	Техника судейства игры футбол	1				Презентация «Правила игры в футбол, жесты судьи»
59	3.2. 2	Техническая подготовка в баскетболе	1				Стр. 77 - 80 (упражнения для совершенствования техники бросков)
60	3.2. 2	Тактическая подготовка в баскетболе	1				Презентация "Тактика игры в баскетбол"
61	3.2. 2	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				Стр. 83 презентации "Развитие физических способностей баскетболиста"
62	3.2. 2	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				Стр. 83 презентации "Развитие физических способностей баскетболиста"
63	3.2. 2	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Стр. 83 презентации "Развитие физических способностей баскетболиста"
4	3.2. 2	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				Стр.78 - 79 (комплекс упражнений для совершенствования)
65	3.2. 2	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				Стр.79 - 81 (игры и задания на совершенствование бросков)
66	3.2. 2	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				Стр.79 - 81 (игры и задания на совершенствование бросков)
67	3.2. 2	Тренировочные игры по баскетболу	1				Презентация «Правила игры в баскетбол, жесты судьи»
68	3.2. 2	Техника судейства игры баскетбол	1				Презентация «Правила игры в баскетбол, жесты судьи»
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п модуль	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1 (1.1)	Адаптация организма и здоровье человека	1				https://studfile.net/preview/2365550/
2 (1.1)	Здоровый образ жизни современного человека	1				Презентация «ЗОЖ современного человека»
3 (1.1)	Определение индивидуального расхода энергии	1				Презентация "способы подготовки к сдаче норм ГТО"
4 (1.1)	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-cheloveka-4354879.html
5 (1.1)	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				Презентация «Методы и средства занятий оздоровительным бегом»
6 (1.1)	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				Презентация «Основные составляющие здоровья человека»
7 (1.2)	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				Стр 20 - 23 (знать правила)
8 (1.2)	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/
9 (1.2)	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/
10 (1.2)	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				Презентация «Первая помощь при обморожении, солнечном и тепловом ударах»

11 (2.1)	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/main/226134/
12 (2.1)	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				Стр.180 -182 (значение сеансов саморегуляции)
13 (2.1)	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				https://www.youtube.com/watch?v=yPAYTeoWsil
14 (2.1)	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				https://www.youtube.com/watch?v=S_nFiUC4WSg
15(2.1)	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				Стр. 178-179 (знать основные приемы самомассажа)
16 (2.1)	Банные процедуры	1				презентация "Восстанавливающие процедуры после физических нагрузок"
17 (2.2)	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Стр.166 – 167 (знать правила проведения самостоятельных занятий)
18 (2.2)	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				Презентация «Самоподготовка к сдаче норм ГТО»
19 (3.1)	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				Составить комплекс ОРУ для профилактики ОРВИ
20 (3.1)	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/main/197167/
21 (3.1)	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/main/197167/
22 (3.1)	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5649/main/197087/
23 (3.1)	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
24 (3.1)	Развитие гибкости посредством занятий по	1				Составить комплекс ОРУ для развития гибкости

	программе «Стретчинг»					
25 (3.2.1)	Техническая подготовка в футболе	1				Стр.102 – 105 (знать технические средства в ф/б)
26 (3.2.1)	Тактическая подготовка в футболе	1				Стр.106 – 108 (знать основные тактические действия в защите и нападении)
27 (3.2.1)	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				Составить комплекс ОРУ для футболиста, стр.109
28 (3.2.1)	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				Презентация «Развитие двигат. способностей в футболе»
29 (3.2.1)	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				Презентация «Развитие двигат. способностей в футболе»
30 (3.2.1)	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				Стр. 102 -108 (знать технику передач)
31 (3.2.1)	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				Стр. 105 – 106 (основные виды остановок мяча)
32 (3.2.1)	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Составить игровые задания для совершенствования технической подготовки
33 (3.2.1)	ТБ на занятиях лыжной подготовки, первая помощь при обморожении	1				Презентация «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»
34 (3.2.1)	Техника лыжных ходов: одновременный и попеременный коньковый ход. Повороты в движении, дистанция 3 км.	1				Презентация «Способы передвижения на лыжах»
35 (3.2.2)	Техника ходов: Преодоление подъёмов, бугров, впадин и препятствий, дистанция 5 км	1				Стр. 137 – 138 (знать способы преодоления бугров и впадин)
36 (3.2.2)	Техника лыжных ходов: <i>коньковый ход, переход с хода на ход (варианты)</i> преодоление препятствий на дистанции	1				Стр. 135 – 141 (переходы, преодоление препятствий)

37 (3.2.2)	Техника лыжных ходов: <i>коньковый ход, переход с хода на ход (варианты),</i> прохождение д-ии 3км.	1				Стр.133 – 135 (сообщение «варианты перехода с хода на ход»)
38 (3.2.2)	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	1				Стр.140 -141 (комплекс ОРУ для лыжника)
39 (3.2.2)	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой»	1				Стр 135 – 137(знать варианты скоростных подъемов)
40 (3.2.2)	Прикладные упражнения: полоса препятствий, включающая подъемы, спуски (<i>«по прямой» и «змейкой»</i>), небольшие овраги и невысокие трамплины	1				Презентация «Прикладное значение лыжной подготовки»
41 (3.2.2)	Преодоление подъемов и препятствий (<i>заграждений, канав, рвов, стенок, и др.</i>); эстафеты с преодолением полос препятствий.	1				Составить полосу препятствий для лыжника
42 (3.2.2)	Элементы тактики лыжных гонок (<i>распределение сил, переход с хода на ход, в зависимости от условий рельефа и состояния лыжни</i>) на 3 км.	1				Стр. 138 – 139 (Знать элементы тактики лыжных гонок)
43 (3.2.2)	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, прохождение «ворот» и преодоление небольших трамплинов	1				Презентация «Спуски, подъемы и повороты в движении на лыжах»
44 (3.2.2)	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				Презентация «Правила соревнований по лыжным гонкам»
45 (3.2.3)	Техническая подготовка в волейболе	1				Стр 92 – 98 (Презентация Техническая подготовка волейболиста Стр»)
46 (3.2.3)	Тактическая подготовка в волейболе	1				Стр.100 -101 (презентация «Тактическая подготовка волейболиста»)
47 (3.2.3)	Общefизическая подготовка в волейболе	1				Стр. 101 – 102 (составить комплекс ОРУ для волейболиста)

48 (3.2.3)	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				Презентация «Развитие двигательных способностей волейболиста»
49 (3.2.3)	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				Презентация «Развитие двигательных способностей волейболиста»
50 (3.2.3)	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				Презентация «Физические способности, развивающиеся в процессе игры баскетбол»
51 (3.2.3)	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				Презентация «Физические способности, развивающиеся в процессе игры баскетбол»
52 (3.2.3)	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
53 (3.2.3)	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
54 (3.2.3)	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
55 (3.2.3)	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/main/90966/
56 (3.2.3)	Тренировочные игры по волейболу	1				Презентация «Техника и тактика в волейбол»
57 (3.2.1)	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				Презентация «Техника и тактика игры в футбол»
58 (3.2.1)	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				Презентация «Физические способности, развивающиеся в процессе игры в футбол»
59 (3.2.2)	Техническая подготовка в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
60 (3.2.2)	Тактическая подготовка в баскетболе	1				Стр. 81 – 83 (знать приемы обыгрывания защитника)
61 (3.2.2)	Развитие скоростных и силовых	1				Презентация «Развитие двигательных

	способностей средствами игры баскетбол					способностей баскетболиста»
62 (3.2.2)	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				Презентация «Развитие двигательных способностей баскетболиста»
63 (3.2.2)	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Презентация «Физические способности, развивающиеся в процессе игры баскетбол»
64 (3.2.2)	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/
65 (3.2.2)	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
66 (3.2.2)	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
67 (3.2.2)	Совершенствование технико- тактической подготовки в баскетболе в игре	1				Презентация «Правила игры в стритбол»
68 (3.2.2)	Тренировочные игры по баскетболу	1				Презентация «Физические способности, развивающиеся в процессе игры баскетбол»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2021;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методических рекомендаций по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2024/2025 учебном году (ГАУДПО МО «Институт развития образования», «Методические письма о преподавании учебных предметов в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2024-2025 учебном году»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://edsoo.ru/metodicheskie-posobiya-i-rekomendaczii/4/> - методическое пособие по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни
- <https://edsoo.ru/mr-fizkultura/> - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень).
Реализация требований ФГОС основного общего образования
- <https://edsoo.ru/mr-fizkultura/> - рекомендации по формированию эмоционального интеллекта учащихся в образовательной среде

