

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО" Братский
РАЙОН"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

МКОУ "Вихоревская СОШ № 101"

РАССМОТРЕНО

заседание ШМО
учителей начальных
классов

Фиалко Н.А
Протокол 1 от «30» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заседание МС МКОУ
"Вихоревская
СОШ №101"

Н.А. Кузнецова
Кузнецова Н.А
протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Дурных И.А
Приказ № 2730-о от «30»
08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3345222)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс

- 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

- 2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

- 3. Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см;

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

- 4. Спортивные игры Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча:
сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча:
сопротивления и с сопротивлением защитника;

варианты ведения мяча без варианты бросков мяча без

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

- 5. ОФП

Стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции 30, 60, 100, 200, 400, 800, 1000 м. Беговые упражнения.

11 класс

- 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

- 2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

- 3. Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись, сзади;

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см;

Акробатические упражнения и комбинации: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см; комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами;

- 4. Спортивные игры Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча:

сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча:

сопротивления и с сопротивлением защитника;

варианты ведения мяча без варианты бросков мяча без

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

- 5. ОФП

Совершенствование беговых упражнений, прыжков в длину, метание мяча в цель и на дальность.

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	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		0		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль "Легкая атлетика"	14	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

2.2	Модуль "Гимнастика"	8	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	13	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.5	Модуль "лыжная подготовка"	10	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
Итого по разделу		0		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.2	Базовая физическая подготовка	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				

2.1	Модуль "Легкая атлетика"	14	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.2	Модуль "Гимнастика"	9	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.3	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.4	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2.5	Модуль "Лыжная подготовка"	10	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		61		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
Итого по разделу		0		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.2	Базовая физическая подготовка	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого		2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Низкий и высокий старты, стартовый разгон.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2	Беговые упражнения. Низкий и высокий старты, стартовый разгон.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3	Бег 60 метров. Метание малого мяча на дальность	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4	Метание гранаты с нескольких шагов разбега	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
5	Эстафеты с предметами.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
6	Челночный бег с разных исходных положений. Контроль прыжка в длину с места.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
7	Круговая тренировка.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

8	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки на этапе. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
9	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки на этапе. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
10	Бег с преодоление препятствий	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
11	Развитие силовых качеств	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
12	Игра «Лапта».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
13	Игра «Лапта».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
14	Игра «Лапта».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
15	Правила техники безопасности при занятиях акробатикой. Упражнения на равновесие.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
16	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
17	Повторение техники выполнения кувырка вперед, назад, стойку на лопатках, на голове и руках.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

18	Акробатические упражнения с соединениями	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
19	Акробатические упражнения с соединениями	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
20	Составление акробатического комплекса из изученных упражнений.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 115 – 120см); девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 100-110 см)	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
22	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину, высота 115 – 120см); девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 100-110 см)	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
23	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
24	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
25	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
26	Совершенствование техники удара по	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method

	мячу в движении			https://www.gto.ru/norms
27	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
28	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
32	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
34	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
35	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
36	Техника судейства игры баскетбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method

				https://www.gto.ru/norms
37	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
38	Техническая подготовка в волейболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
39	Учебно-тренировочные игры.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
40	Учебно-тренировочные игры.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
41	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
42	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
43	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
44	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
45	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
46	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

47	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
48	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
49	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
50	Тренировочные игры по волейболу	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
51	Техника судейства игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
53	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
54	Попеременный четырехшажный ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
55	Попеременный четырехшажный ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
56	Коньковый ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-

				method https://www.gto.ru/norms
57	Коньковый ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
58	Торможение поворотом в движении.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
59	Торможение «плугом».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
60	Торможение «плугом».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
61	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
62	Передвижение на лыжах до 5 км.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
66	Игра «Ляпта».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-

				method https://www.gto.ru/norms
67	Игра «Лепта».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
68	Игра «Лепта».	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Правила ТБ на уроках физкультуры. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Низкий и высокий старты, стартовый разгон.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
2	Беговые упражнения. Низкий и высокий старты, стартовый разгон.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
3	Бег 60 метров. Метание малого мяча на дальность	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4	Метание гранаты с нескольких шагов разбега.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
5	Челночный бег с разных исходных положений. Контроль прыжка в длину с места.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
6	Бег с преодоление препятствий	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
7	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки на этапе. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
8	Бег до 7 минут. Техника прыжка в	1	0	https://www.gto.ru/#gto-

	высоту с разбега с 9 – 11 шагов разбега			method https://www.gto.ru/norms
9	Бег до 7 минут. Техника прыжка в высоту с разбега с 9 – 11 шагов разбега	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
10	Развитие силовых качеств.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
11	Правила техники безопасности при занятиях акробатикой. Упражнения на равновесие.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
12	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
13	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
14	Акробатические упражнения с соединениями	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
15	Акробатические упражнения с соединениями	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
16	Составление акробатического комплекса из изученных упражнений.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
17	Акробатический комплекс.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
18	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в	1	0	https://www.gto.ru/#gto-

	длину, высота 115 – 120см); девочки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козёл в ширину, высота 100-110 см)			method https://www.gto.ru/norms
19	Опорный прыжок.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
20	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
21	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
22	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
23	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
24	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
27	Развитие координационных способностей средствами игры	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method

	баскетбол			https://www.gto.ru/norms
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
29	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
30	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
31	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
33	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
34	Игра в баскетбол с соблюдением правил	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
35	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
36	Техническая подготовка в волейболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
37	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-

				method https://www.gto.ru/norms
38	Учебно-тренировочные игры.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
39	Общефизическая подготовка в волейболе	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
40	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
41	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
42	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
43	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
44	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
45	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
46	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
47	Совершенствование технической и	1	0	https://www.gto.ru/#gto-

	тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности			method https://www.gto.ru/norms
48	Тренировочные игры по волейболу	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
49	Учебно- тренировочные игры	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
50	Учебно- тренировочные игры	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
51	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
52	Попеременный четырехшажный ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
53	Попеременный четырехшажный ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
54	Коньковый ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
55	Коньковый ход.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
56	Торможение поворотом в движении.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

57	Торможение поворотом в движении.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
58	Коньковый ход. Прохождение дистанции: мальчики до 6 км, девочки до 5 км.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
59	Коньковый ход. Прохождение дистанции: мальчики до 6 км, девочки до 5 км.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
60	Лыжные гонки.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
62	Круговая тренировка	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
63	Круговая эстафета.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
64	Кроссовая подготовка.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
65	Кросс.	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
66	Игра "Ляпта"	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms

67	Игра "Лапта"	1	0	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
68	Игра "Лапта"	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. — 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт

«ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924lib_no=32922tpl=lib)

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> -

газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей

«Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

