

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
"Физическая культура
и ОБЗР"

Протокол №1
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГАОУ
"Многопрофильная
гимназия №13"

Протокол № 8
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО
"Многопрофильная
гимназия №13"

Паньженский Е.В.
Приказ №128 от 2.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6095847)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов (юноши)

г. Пенза, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов (юноши) 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 (юноши) 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 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС (ЮНОШИ)

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС (ЮНОШИ)

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. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3) духовно-нравственного воспитания:

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

4) эстетического воспитания:

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

5) физического воспитания:

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

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях
- спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

б) трудового воспитания:

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

7) экологического воспитания:

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

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного

на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе (юноши)* 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 (юноши)* 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 (ЮНОШИ)

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	2	https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	2	https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурн о-оздоровитель ные мероприятия в условиях активного	5	0	5	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatelnaya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf

	отдыха и досуга				
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/fizkulturno-ozdorovitel'naya_rabota_s_raznymi_vozrastnymi_gruppami_naseleniya_grishina_retyunskih.pdf
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	14	0	14	https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	15	0	15	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	15	0	15	https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					

3.1	Спортивная подготовка	4	0	4	https://kpfu.ru/staff_files/F_295976599/Teoreticheskij_material_po_5_teme.PDF
3.2	Базовая физическая подготовка	7	0	7	https://kpfu.ru/staff_files/F_295976599/Teoreticheskij_material_po_5_teme.PDF
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

11 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/ п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	3	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf
1.2	Профилактик а травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	4	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровитель ные методы и процедуры в режиме	4	0	4	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

	здорового образа жизни				
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	1	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://academy.pfc-eska.com/school/Учебник-Футбол.pdf

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	10	https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетически е единоборства »	12	0	12	https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	0	4	https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf
4.2	Базовая физическая подготовка	7	0	7	https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	68	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (ЮНОШИ)**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
4	Всероссийский физкультурно-	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

	спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)					
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
8	Оценивание текущего состояния организма с	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

	помощью субъективных и объективных показателей					
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
14	Техническая подготовка в футболе	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
15	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
17	Развитие координационных	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf

	способностей средствами игры футбол					
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
19	Совершенствов ание технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
20	Совершенствов ание техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
21	Совершенствов ание техники удара по мячу в движении	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
22	Тренировочные игры по мини- футболу	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf

23	Техника судейства игры футбол	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
24	Техника судейства игры футбол.	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
25	Учебная игра - футбол.	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
26	Учебная игра - футбол.	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
27	Учебная игра - футбол.	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
28	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
29	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
30	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
31	Развитие координационных способностей	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

	средствами игры баскетбол					
32	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
33	Совершенствов ание техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
34	Совершенствов ание техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
35	Совершенствов ание техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
36	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
37	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

38	Техника судейства игры баскетбол.	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
39	Техника судейство игры баскетбол.	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
40	Учебная игра - баскетбол.	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
41	Учебная игра - баскетбол.	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
42	Учебная игра - баскетбол.	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
43	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
44	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
45	Общесфизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
46	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf

47	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
48	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
49	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
50	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
51	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
52	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf

	условиях учебной и игровой деятельности					
53	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
54	Техника судейства игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
55	Техника судейства игры волейбол.	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
56	Учебная игра - волейбол.	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
57	Учебная игра - волейбол.	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
58	Учебная игра - волейбол.	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 3000 м (юноши)	1	0	1		https://www.gto.ru/
60	Правила и техника	1	0	1		https://www.gto.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 5 км (юноши)					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 5 км (юноши)	1	0	1		https://www.gto.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	1	0	1		https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Рывок гири 16 кг	1	0	1		https://www.gto.ru/

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	1		https://www.gto.ru/

	гранаты весом 700 г (юноши)					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

11 КЛАСС (ЮНОШИ)

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
5	Профилактика травматизма во время самостоятель	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

	ных занятий оздоровительной физической культурой и спортом					
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрोगимнастика «Ключ»	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf

12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики.	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	1	0	1		http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf
16	Техническая подготовка в футболе	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf

17	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
22	Совершенствование техники остановки	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf

	мяча разными способами					
23	Совершенство вание технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	1		https://academy.pfc-cska.com/school/Учебник-Футбол.pdf
26	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf

	во время ведения					
33	Совершенство вание техники выполнения штрафного броска	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
34	Совершенство вание технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
35	Тренировочн ые игры по баскетболу	1	0	1		https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/28679/1/978-5-7996-1175-0_2014.pdf
36	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
37	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
38	Общая физическая	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf

	подготовка в волейболе					
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf

43	Совершенство вание техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
44	Совершенство вание технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
45	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1		https://edu.rubinst.ru/resources/books/Teoriya_i_praktika_voleybola_2021.pdf
46	Техника безопасности на занятиях атлетическим и единоборствами	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
47	Техника самостраховк	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf

	и в атлетических единоборства х					
48	Техника стоек в атлетических единоборства х	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
49	Техника захватов в атлетических единоборства х	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборства х	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
51	Техника задней подножки в атлетических единоборства х	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
52	Техника удержаний в	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf

	атлетических единоборств					
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
56	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf
57	Развитие координационных	1	0	1		https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/varenikov_n.a._tehnika_sportivnoy_borby_2022_.pdf

	способностей средствами атлетических единоборств					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	0	1		https://www.gto.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 3000 м (юноши)	1	0	1		https://www.gto.ru/
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 5 км (юноши)	1	0	1		https://www.gto.ru/
61	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 5 км (юноши)					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).	1	0	1		https://www.gto.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Рывок гири 16 кг.	1	0	1		https://www.gto.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок	1	0	1		https://www.gto.ru/

	в длину с места толчком двумя ногами					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 700 г (юноши)	1	0	1		https://www.gto.ru/
67	Правила и техника выполнения	1	0	1		https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м					
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1	0	1		https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 10-11 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., 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, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1) http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.p
- 2) <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf>
- 3) https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf

