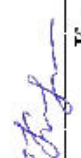


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования и архивов Администрации муниципального образования "муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики" Администрации муниципального образования "Муниципальный округ Дебесский район Удмуртской Республики"**  
**МБОУ "Сюрногуртская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогический совет  
  
Хохрякова Е.А.  
Протокол №1 от «28» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
  
Королева З.Н.  
Приказ №156 от «28» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
  
Хохрякова Е.А.  
Приказ №156 от «28» 08  
2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1719246)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

**д.Сюрногурт 2023**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Введение

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  - ФГОС среднего общего образования с изменениями, утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
  - С требованиями к результатам обучения Федерального государственного стандарта среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 413, стр. 21-22)
  - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. №1015).
  - Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социально-инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.06.2020 №16».
  - Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
  - Приказом Росстата от 17 августа 2016 года №429 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерства образования и науки РФ федерального статистического наблюдения за деятельностью организаций, осуществляющих подготовку по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».
  - Примерной программе учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования от 20 сентября 2016 г. № 3/16.
  - Уставом МБОУ «Сюрногуртская СОШ имени А.Е.Ярославцева».
  - Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Сюрногуртская СОШ имени А.Е.Ярославцева».
- Данная программа обеспечена учебно-методическими комплектами для занятий каждого класса. Для обучения используются учебники, принадлежащие к линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, рекомендованные МОН РФ к использованию в образовательном процессе, содержание которых соответствуют ФГОС СОО.

### Цели и задачи.

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физической активности и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений, приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

**Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушениями состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовку и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способности физической деятельности (операционный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В средней школе физическая культура изучается с 10 по 11 класс. Учебный план составляет 204 учебных часов. В том числе в 10-11 классах по 102 учебных часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

#### **2. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

##### **Личностные результаты:**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

##### **Метапредметные результаты**

- Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определять общую цель и пути ее достижения, уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- Владеть культурой активной информации – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыс-

лей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической кон- текстной речью.

#### **Предметные результаты.**

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиона- нальных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профес- сионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической куль- туры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревнова- тельной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:*

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность индивидуально, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в про- фильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспо- собности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта (лапта);



- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

#### **Форма организации познавательной деятельности.**

На уроках физической культуры используется групповая, индивидуальная форма работы, работа в парах.

#### **Проектная и учебно-исследовательская деятельность.**

Подготовка докладов, рефератов, презентаций, проектов о жизни известных спортсменов, различных видов спорта. **Воспитательная часть.**

Современный национальный воспитательный идеал — это высоко нравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в МБОУ «Сурногуртская СОШ им. А.Е. Ярославцева» – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1. в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
2. в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкрепизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях общего образования.

В воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приоб-

рести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социального самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет — это то, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять больше, но не единственное внимание.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели, позволяет ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач.

1. реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
3. вовлекать школьников в кружки, клубы, секции, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
4. использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
5. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление — как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
6. поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
7. организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;



8. организовывать профориентационную работу со школьниками;
9. организовывать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
10. развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
11. организовывать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

#### **Система оценивания, формы и виды контроля.**

Тематический контроль, устный и письменный опросы, тесты.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках физической культуры, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно, грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщения и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки, нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### Основные критерии выставления оценок по практическому курсу:

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 3x10м с мячом (с).
2. Бег 100 м (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Комбинированная эстафета (ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек) (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Ведение мяча со сменной направления (мин, с).
2. Броски с точек (с 4 точек по 5 бросков) (кол-во попаданий).
3. Бросок мяча в движении после ведения.
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 флинта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела «Волейбол»:

1. Прыжок в длину с места (м).
2. Передачи мяча сверху (количество раз)
3. Подача (количество попаданий)
4. Нападающий удар (количество раз).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Гимнастика:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовлен-

ности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:*

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 4 «Лыжная подготовка»:*

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин).

2. Спуск со склонов (баллы).
3. Преодоление подъёмов (баллы).
4. Комплексная эстафета (мин.).

*Критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 5, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):*

Демонстрировать знания о физической культуре по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности (на примере народной игры «Лапта»):

1. Челночный бег 5 \* 10 м (с).

#### **Коррекционная работа.**

Коррекционная работа проводится на уроке после проведения тестов. Также она необходима при ликвидации пробелов, с обучающимися пропустившими учебное занятие, а также при подготовке к олимпиадам. Используются дифференциация и индивидуализация в обучении.

#### **Виды помощи в учении обучающимся:**

1. Создание атмосферы особой доброжелательности при опросе.
  2. Предложение учащимся примерного плана ответа.
  3. Стимулирование оценкой, поощрением, похвалой.
  4. Поддержание интереса слабоуспевающих учеников с помощью вопросов, выявляющих степень понимания или учебного материала.
  5. Привлечение к обсуждению предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы.
  6. Разбивка заданий на части, этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее.
  7. Напоминание приёма и способа выполнения задания.
- Формы работы с одарёнными учащимися:**
1. Творческие задания;
  2. Индивидуальные занятия;
  3. Участие в олимпиадах;

4. Участие в мастерской творческих работ.
5. Использование современных информационных ресурсов.

**Ожидаемые результаты коррекционной работы:**

1. Диагностика мотивации изучения предмета,
2. Повышение качества обучения по предмету;
3. Повышение успешности ученика.

**3. Содержание учебного предмета.**

*Физическая культура как область знаний*

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники освоенных упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-



двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*Спортсмено-оздоровительная деятельность.*

*Модуль 1. Спортивные игры*

*Футбол.*

*Удары по мячу ногами внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней частью, носком, пяткой, с лета, с полета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманые движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.*

*Баскетбол.*

Перемещение, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простях и усложненных условиях; без сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простях и усложненных условиях; без сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простях и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзин. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

*Волейбол.*

Перемещение, стойки игрока, перевороты. Передача мяча сверху и снизу, на месте и в движении, в парах, кругах; в простях и усложненных условиях; без блока и с блоком. Передача мяча одной рукой, ногой, головой на месте, в движении. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Игровые взаимодействия. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебные игры на две площадки. Эстафеты с передачами мяча.

*Модуль 2. Гимнастика.*

Спортивная гимнастика с элементами акробатики, акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косога разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

### *Модуль 3. Лесная атлетика*

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближённым к соревновательным (приём-передача эстафетной палочки, вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол.

### *Модуль 4. Лыжная подготовка*

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений, с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полулелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «тлугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъёмы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

*Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Липта»)»*

Поэтапное изучение технических элементов: стойка; хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; удар. Слитность всех изученных элементов. Тактические действия в личной и командной игре. Учебные игры, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

#### 4. Тематическое планирование

### 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу		9			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2		0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультура-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультура-оздоровительная деятельность	6	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
<b>Итого</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре. Адаптация организма и здоровье человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
2	Здоровый образ жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10 м.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
3	Определение индивидуального расхода энергии. Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	



	плекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км								<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
6	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь.	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
7	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
8	Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Пръжок в длину с места толчком двумя ногами	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
9	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
10	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1							<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
12	Синхрогимнастика «Ключ»	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
13	Массаж как форма оздоровительной физической культуры, банные процедуры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
14	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
15	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
16	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Техническая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
17	Тактическая подготовка в баскетболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
18	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
19	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
20	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
21	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

22	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
23	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
24	Тренировочные игры по баскетболу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
25	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
27	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
28	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
31	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг». Правила и техника выполнения норматива ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
32	Правила и техника выполнения	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см					
33	Виды атлетических единоборств. Теория. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
34	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
35	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
36	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
37	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
38	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
39	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
42	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>
43	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/</a>



44	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Техническая подготовка в волейболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
47	Тактическая подготовка в волейболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
48	Общепедагогическая подготовка в волейболе	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
49	Развитие скоростных способностей средствами игры в волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры в волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
51	Развитие силовых способностей средствами игры в волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
52	Развитие выносливости средствами игры в волейбол	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
53	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
54	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
55	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
56	Совершенствование технической и	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>



	тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности							
57	Тренировочные игры по волейболу	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
58	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Техническая подготовка в футболе	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
59	Тактическая подготовка в футболе	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
60	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
61	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
62	Развитие выносливости средствами игры футбол	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
63	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
64	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
65	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
66	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
67	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».	1					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>	

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний) 6-7 ступени							
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	68	2	0				

**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., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физкультура. 10 класс: поурочные планы / авт.–сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2011.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др: Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011. – 125 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

РЭШ - <https://resh.edu.ru/>