

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

ОО при администрации Большеулуйского района

МКОУ "Кытатская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методическим
объединением учителей
начальных классов,
физическо-
эстетического,
технологического цикла

_____Короткий Н.Н.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

_____Рослова С.А.
. от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
"Кытатская СОШ"

_____Рогозинская Н.В.
Приказ № 03-02-46/9
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1458345)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

п.Кытат 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практич. рабо
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	4		
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практич работы
Добавить строку				
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	8		
Добавить строку				
Итого по разделу		8		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4		
Добавить строку				
Итого по разделу		4		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10		
Добавить строку				
Итого по разделу		30		
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.1	Спортивная подготовка	10		
3.2	Базовая физическая подготовка	10	1	
Добавить строку				
[[Итого]]		20		
Добавить раздел				
Добавить модуль				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Колич	
		Всего	Контрол работ
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	5	
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	2	
Добавить строку			
Итого по разделу		7	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество	
		Всего	Контроль работ
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	3	
Добавить строку			
Итого по разделу		7	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
Добавить строку			
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	
Добавить строку			
Итого по разделу		30	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
3.1	Спортивная подготовка	10	
3.2	Базовая физическая подготовка	10	1
Добавить строку			
[[Итого]]		20	
Добавить раздел			
Добавить модуль			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	[[Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека]]	1		
2	[[Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности]]	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	человека]]			
3	[[Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе]]	1		
4	[[Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)]]	1		
5	[[Физическая культура и психическое здоровье]]	1		
6	[[Физическая культура и социальное здоровье]]	1		
7	[[Основы организации образа жизни современного человека]]	1		
8	[[Проектирование индивидуальной досуговой деятельности]]	1		
9	[[Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой]]	1		
10	[[Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей]]	1		
11	[[Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой]]	1		
12	[[Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки]]	1		
13	[[Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером]]	1		
14	[[Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1		
15	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1		
16	[[Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой]]	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
17	[[ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в футболе]]	1		
18	[[Тактическая подготовка в футболе]]	1		
19	[[Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол]]	1		
20	[[Развитие координационных способностей средствами игры футбол]]	1		
21	[[Развитие выносливости средствами игры футбол]]	1		
22	[[Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении]]	1		
23	[[Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером]]	1		
24	[[Совершенствование техники удара по мячу в движении]]	1		
25	[[Тренировочные игры по мини-футболу]]	1		
26	[[Техника судейства игры футбол]]	1		
27	[[ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в баскетболе]]	1		
28	[[Тактическая подготовка в баскетболе]]	1		
29	[[Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол]]	1		
30	[[Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол]]	1		
31	[[Развитие выносливости средствами игры баскетбол]]	1		
32	[[Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером]]	1		
33	[[Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении]]	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
34	[[Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении]]	1		
35	[[Тренировочные игры по баскетболу]]	1		
36	[[Техника судейства игры баскетбол]]	1		
37	[[ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в волейболе]]	1		
38	[[Тактическая подготовка в волейболе]]	1		
39	[[Общефизическая подготовка средствами игры волейбол]]	1		
40	[[Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол]]	1		
41	[[Развитие силовых способностей средствами игры волейбол]]	1		
42	[[Развитие координационных способностей средствами игры волейбол]]	1		
43	[[Развитие выносливости средствами игры волейбол]]	1		
44	[[Совершенствование техники нападающего удара]]	1		
45	[[Совершенствование техники одиночного блока]]	1		
46	[[Техника судейства игры волейбол]]	1		
47	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
48	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
49	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
50	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
51	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
52	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
53	[[Спортивная подготовка (СФП) по	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	избранному виду спорта]]			
54	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
55	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1		
56	[[Участие в соревнованиях]]	1		
57	[[Судейство соревнований]]	1		
58	[[Знания о ГТО]]	1		
59	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1		
60	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м]]	1		
61	[[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	1	
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см]]	1		
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1		
64	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3*10 м]]	1		
65	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1		
66	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)]]	1		
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)]]	1		

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
68	[[Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени]]	1		
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	[[Адаптация организма и здоровье человека]]	1			
2	[[Здоровый образ жизни современного человека]]	1			
3	[[Определение индивидуального расхода энергии]]	1			
4	[[Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека]]	1			
5	[[Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом]]	1			
6	[[Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Оказание первой помощи при вывихах и переломах]]	1			
7	[[Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах]]	1			
8	[[Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели]]	1			
9	[[Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни]]	1			
10	[[Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой]]	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
11	[[Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Банные процедуры]]	1			
12	[[Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО]]	1			
13	[[Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита]]	1			
14	[[ТБ на уроках гимнастики. Комплекс упражнений силовой гимнастики]]	1			
15	[[Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой]]	1			
16	[[Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)]]	1			
17	[[Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»]]	1			
18	[[ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в футболе]]	1			
19	[[Тактическая подготовка в футболе]]	1			
20	[[Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол]]	1			
21	[[Развитие координационных способностей средствами игры футбол]]	1			
22	[[Развитие выносливости средствами игры футбол]]	1			
23	[[Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью]]	1			
24	[[Совершенствование техники остановки мяча разными	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	способами]]				
25	[[Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности]]	1			
26	[[Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)]]	1			
27	[[Тренировочные игры по футболу (на большом поле)]]	1			
28	[[ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в баскетболе]]	1			
29	[[Тактическая подготовка в баскетболе]]	1			
30	[[Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол]]	1			
31	[[Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол]]	1			
32	[[Развитие выносливости средствами игры баскетбол]]	1			
33	[[Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении]]	1			
34	[[Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения]]	1			
35	[[Совершенствование техники выполнения штрафного броска]]	1			
36	[[Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности]]	1			
37	[[Тренировочные игры по баскетболу]]	1			
38	[[ТБ на занятиях спортивными играми. Техническая подготовка в волейболе]]	1			
39	[[Тактическая подготовка в волейболе]]	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
40	[[Общефизическая подготовка в волейболе]]	1			
41	[[Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол]]	1			
42	[[Развитие силовых способностей средствами игры волейбол]]	1			
43	[[Развитие выносливости средствами игры волейбол]]	1			
44	[[Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций]]	1			
45	[[Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций]]	1			
46	[[Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности]]	1			
47	[[Тренировочные игры по волейболу]]	1			
48	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
49	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
50	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
51	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
52	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
53	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
54	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
55	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
56	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			
57	[[Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта]]	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
58	[[Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь]]	1			
59	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м]]	1			
60	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м]]	1	1		
61	[[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			
62	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см]]	1			
63	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1			
64	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1			
65	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1			
66	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)]]	1			
67	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие). Челночный бег 3*10 м]]	1			
68	[[Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1			

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени]]				
Добавить строку					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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

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

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru/>

<https://resh.edu.ru/>