

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаул

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 9 от 22.08.2024



Утверждено
приказом директора
№ 02-02/320-осн от 30.08.2024

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 11А класса
среднего общего образования
на 2024 - 2025 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Барнаул 2024

I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями);
 - Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Гимназия № 131»;
 - Федеральной рабочей программы среднего общего образования по физкультуре для 10-11 классов;
 - годового календарного учебного графика;
 - учебного плана.
- С использованием учебника: физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019.

1.2. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 10 классах отводится 2 часа в неделю. Третий час за счет часов внеурочной деятельности. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

Класс	10
Кол-во часов в неделю	2
Кол-во часов за учебный год	68

1.2. Цели и задачи изучения курса

Общей целью общего образования по физической культуре является прием разнообразной, физически развитой личности, способной активной ценности, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому воспитанию для 10–11 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с действиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного 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 трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижение обучающимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ организации и планирование самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и

прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счет индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими действиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки планирования содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в рамках самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочное развитие и физическая подготовка.

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

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее приведенных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной основы истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляются собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

1.4. Отличительные особенности рабочей программы

Тематическое планирование учебного материала полностью соответствует примерной рабочей программе начального общего образования по физической культуре.

Теоретический материал раздела «Знания о физической культуре» распределен в уроках №; 1,2,9,10,11,51,52.

Теоретический материал раздела «Способы самостоятельной деятельности» содержится в уроках № 22,24,37,39,41.

Раздел «Оздоровительная физическая культура» распределен в уроках № 56,58,59.

1.5. Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения,

проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, дискуссий, групповой работы или работы в парах, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

создание возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими обучающимися.

II. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и поддержания здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по профилактике и искоренению вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимозависимость состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

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

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых ударах.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристики основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, боковая гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные условия парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельно подготавливается к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом определения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способов их освоения и измерения.

Самостоятельная подготовка графа и особенности планирования ее направленности по операционным режимам, правилам контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержания и материального обеспечения при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Спортивные единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации спортивных занятий. Основные технические приемы самоподъемных единоборств и способы их самостоятельного разучивания (страховка, стойки, захваты, броски).

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

III. Планируемые образовательные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

1) высшее образование :

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;

поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принципам;

готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания :

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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 уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания :

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность морального сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение будущего;

ответственное отношение к своим родителям, создание 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 новаторстве личности, отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

5) физического воспитания :

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

потребность в улучшении занятий, занятий

спортивно-оздоровительной территорией;

активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

6) трудового воспитания :

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

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

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание :

сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;

активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;

расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания :

сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культур, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;

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

осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее все-сторонне;

сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);

сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;

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

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

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

дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;

изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

интересоваться общением 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 технологические действия

У обучающегося формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;

дать оценку новой ситуации;

уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;

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

оценить приобретенный опыт;

содействовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие методы *самоконтроля, принимая себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;

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

использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
вать свое право и право других признавать ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;

совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;

оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;

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

оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; запас творчества и воображения, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

охарактеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, учитывая ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных заболеваний и повышения работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководиться их применением и оказывать первую помощь.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из реальных 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного совершенствования;

применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во внешних отношениях с партнером;

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

Выполните комплексы физических упражнений по развитию основных физических примеров, применяя ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

IV. Тематическое поурочное планирование по физической культуре **11 класс, 2 часа в неделю, всего 68 часов.**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел. Физическое совершенствование			
Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 8 ч			
1.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Адаптация организма и здоровья человека.	1	
2.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м. Здоровый образ жизни современного человека	1	
3.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	
4.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	
5.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1	
6.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1	
7.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)]	1	
8.	[[Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и выполнением испытаний (испытаний) 6 или 7 ступеней	1	
Модуль « Спортивные игры » Баскетбол 13ч			
9.	Техническая подготовка в баскетболе. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	
10.	Техническая подготовка в баскетболе. Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	

11.	Развитие скоростных и силовых способностей для игры в баскетбол. Оказание первой помощи при обморожении, солнечных и тепловых ударах	1	
12.	Развитие координационных возможностей для игры в баскетбол	1	
13.	Развитие выносливости в баскетбольных играх	1	
14.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	
15.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	
16.	Совершенствование техники штрафного броска	1	
17.	Совершенствование техники штрафного броска	1	
18.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и профессиональной деятельности	1	
19.	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и профессиональной деятельности	1	
20.	Тренировочные игры по баскетболу	1	
21.	Тренировочные игры по баскетболу	1	
Модуль « Спортивные игры » Волейбол 13ч			
22.	Техническая подготовка в волейболе. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
23.	Техническая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
24.	Тактическая подготовка в волейболе. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
25.	Тактическая подготовка в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
26.	Общая подготовка лица в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
27.	Общая подготовка лица в волейболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
28.	Развитие физических средств игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
29.	Развитие физических средств игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/

30.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
31.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
32.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной практической деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
33.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и практической деятельности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
34.	[[Тренировочные игры по волейболу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/
Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 2 ч			
35.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)]]	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/
36.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)]]	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/
Модуль «Атлетические единоборства» 14 ч			
37.	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: фронтальная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	
38.	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	
39.	Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Релаксация в системной организации здорового образа жизни: синхροгимнастика «Ключ» организации	1	
40.	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	
41.	Техника стоек в атлетических единоборствах. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
42.	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	
43.	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах.	1	
44.	Техника задних подножек в атлетических единоборствах	1	
45.	Техника удержания в атлетических единоборствах	1	
46.	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	
47.	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	

48.	Развитие силовых способностей преодоления атлетических единоборств	1	
49.	Развитие скоростных способностей атлетических единоборств	1	
50.	Развитие координационных возможностей проведения атлетических единоборств	1	
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» 5ч.			
51.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Подтягивание из вис на высокое перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низком перекладине 90 см (девушки). Определение индивидуального расхода энергии.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/
52.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Наклон вперед из положения на гимнастическую скамье, рывок гири 16 кг. Физическая культура и профессиональная деятельность человека.	1	
53.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО: Прыжок в конце с местом толчком двух ног	1	
54.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/
55.	Правила и техника норматива выполнения комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши).		
Модуль « Спортивные игры » Футбол 13ч			
56.	Техническая подготовка в футболе. Упражнения для профилактики респираторных заболеваний	1	
57.	Техническая подготовка в футболе	1	
58.	Тактическая подготовка в футболе. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	
59.	Тактическая подготовка в футболе. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (растяжка)	1	
60.	Развитие скоростных и силовых способностей для игры в футбол	1	
61.	Развитие координационных возможностей по играм в футбол	1	
62.	Развитие выносливости средств игры в футбол	1	
63.	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	
64.	Совершенствование техники перемещения мяча другими методами	1	
65.	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и профессиональной деятельности	1	

66.	Тренировочные игры по мини-футболу (на маленьком футбольном поле)	1	
67.	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	
68.	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	

V. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 111 с.

VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
Гимнастический мат	10
Стенка гимнастическая	3
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)	4
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	6
Лыжи	40
Гимнастические скакалки	10
Футбольный мяч	8
Баскетбольный мяч	30
Волейбольный мяч	10

V. Лист внесения изменений. 11А класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректированных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
1							
2							
3							
4							
5							
6							