

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10 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 классов данная цель конкретизируется и связывается с

формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

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

учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, –102 часа: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре в 11 классе

Способы двигательной (физкультурной) деятельности в 11 классе

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование в 11 классе

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации.

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Опорные прыжки.

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 30 до 60 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в длину с места.

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- броски в кольцо;
- действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол.

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прием мяча после подачи;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Специальная подготовка:

- передача мяча;
- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра головой;
- использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полосы препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта:
технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе),
баскетболе, волейболе.**

Баскетбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тувинские народные игры

Специальная подготовка:

- стойка, передвижения, повороты;
- прием и передачи, техника игрока во время игры «Тевек»;
- игра на внутренней стороне стопы, количество выполнения «Тевек»;
- игра в «Кажык», «Аскак-кадай» и «Хуреш». Правила игр, судейские жесты.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- 1) **гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

Планируемые результаты в 11 кл

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а

также умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;
- 4) формирование способности ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формирование знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- 1) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- 2) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- 3) уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- 4) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 5) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№	Название раздела, темы. Основное содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	6
4	Волейбол	12
5	Баскетбол	12
6	Футбол	12
7	Мини-футбол	4
8	Тувинские народные игры	4
9	Всего часов	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
	Итого по разделу	8	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
	Итого по разделу	10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
	Итого по разделу	6	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	Итого по разделу	32	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			

Итого по разделу	12	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»		
Итого	68	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Темаурока	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
		Всего		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		
2	Культура как способ развития человека	1		
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		
8	Физическая культура и социальное здоровье	1		
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		

14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		
25	Техническая подготовка в футболе	1		
26	Тактическая подготовка в футболе	1		
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры	1		

	футбол			
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1		
34	Техника судейства игры футбол	1		
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
43	Тренировочные игры по баскетболу	1		
44	Техника судейства игры баскетбол	1		

45	Техническая подготовка в волейболе	1		
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		
47	Общезначительная подготовка средствами игры волейбол	1		
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		
52	Совершенствование техники нападения	1		
53	Совершенствование техники одиночного блока	1		
54	Совершенствование тактической деятельности во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		
55	Тренировочные игры по волейболу	1		
56	Техника судейства в игре волейбол	1		
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	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 60 м или 100 м	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		
64	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		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 11
 классах
 68 часов
 2024-2025 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
Легкая атлетика 9 ч.				
1	Водный урок по ТБ при занятиях легкой атлетикой, оказание первой помощи	1ч		
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег до 30 метров с низкого старта, 60 метров с высокого старта	1ч		
3	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Зачет-бег 30 метров	1ч		
4	Совершенствование техники высокого старта. Зачет - бег 60 метров. Бег с ускорением до 100 метров	1ч		
5	Совершенствование техники челночного бега 4*9 метров. Зачет - бег на 100 метров с высокого старта	1ч		
6	Эстафета 4*100 с передачей эстафетной палочки. Зачет - подтягивание мальчики, поднимание туловища - девочки	1ч		
7	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игра « Лапта»	1ч		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Игра « Лапта»	1ч		
9	Бег на 1000 метров. Зачет - прыжок в длину с места. С/и Футбол	1ч		
Футбол 6ч				
10	Инструктаж по Т/Б во время спортивных и подвижных игр. Стойка игрока и перемещение во время игры футбол	1ч		
11	Правила игры футбол. Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъема. Эстафета с ведением мяча	1ч		
12	Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1ч1		

13	Совершенствование техники ведения мяча, отбор мяча. Совершенствование комбинаций на передачу мяча в движении	1ч		
14	Совершенствование техники ударов по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Игра	1ч		
15	Эстафеты. Учебная игра	1ч		
Волейбол 6ч				
16	Инструктаж по Т/Б. Правила игры в волейбол. Судейские жесты	1ч		
17	Совершенствование стойки игрока, перемещение игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1ч		
18	Совершенствование техники приема снизу двумя руками на месте и после перемещения	1ч		
19	Закрепление техники нижней подачи. Учебная игра	1ч		
20	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками	1ч		
21	Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1ч		
Баскетбол 6ч				
22	Инструктаж по Т.Б. во время уроков спортивных и подвижных игр. Баскетбол	1ч		
23	Совершенствование стойки игрока и перемещение в стойке. Совершенствование техники ведения мяча	1ч		
24	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости. Совершенствование техники передачи мяча. С/и баскетбол	1ч		
25	Совершенствование техники передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди, от пола, из-за спины, двумя руками из-за головы	1ч		
26	Совершенствование техники броска мяча в кольцо	1ч		
27	Бросок мяча в кольцо. Эстафета с элементами игры баскетбол	1ч		
Гимнастика 6ч				
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки. Строевые упражнения	1ч		

29	Совершенствование техники перекатов в группировке. Техника кувырка вперед и назад	1ч		
30	Совершенствование техники стойке на лопатках. Мост из положения «лежа» с помощью. Наклон вперед – на результат	1ч		
31	Мостик самостоятельно. Техника шпагата и полушпагата. Комбинации из акробатических упражнений	1ч		
32	Техника опорного прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги» и «ноги врозь»	1ч		
33	Совершенствование техники прыжка через гимнастического козла	1ч		
Мини-футбол 4ч				
34	Инструктаж по ТБ во время игры мини-футбол. Совершенствование техники ударов внутренней и внешней стороной стопы, серединой и внешней частью подъёма	1ч		
35	Совершенствование техники ударов пяткой и носком, резаные удары. Игра	1ч		
36	Техника ударов с лета и полулета, удары по мячу головой. Игра	1ч		
37	Остановка катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Игра	1ч		
Тувинские народные игры 4ч				
38	Инструктаж по технике безопасности. Правила тувинских народных игр «Тевек», «Игра в кости (кажык)», «Аскак-кадай», «Хуреш»	1ч		
39	Совершенствование техники игры «Тевек». Правила игры. Разновидности игры: далбыг и чин. Совершенствование техники игры в «Кажык». Правила и приемы игры	1ч		
40	Техника игры «Аскак-кадай». Правила игры. Совершенствование техники и тактики национальной борьбы «Хуреш». Основные приемы и захваты борьбы «Хуреш»	1ч		
41	Совершенствование правил тувинских народных игр. Урок-соревнование	1ч		

Волейбол 6ч				
42	Повторный инструктаж по ТБ во время игры волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1ч		
43	Учет умений и навыков в нападающем ударе. Игра	1ч		
44	Техника защитных действий. Игра	1ч		
45	Совершенствование техники защитных действий. Игра	1ч		
46	Развитие двигательных качеств. Совершенствование тактики игры. ОРУ. Игра	1ч		
47	Комбинации из освоенных элементов. Игра	1ч		
Баскетбол 6ч				
48	Повторный инструктаж по ТБ во время игры баскетбол	1ч		
49	Совершенствование техники ведения мяча в баскетболе с изменением направления и скорости	1ч		
50	Совершенствование сочетаний технических приемов	1ч		
51	Броски мяча с расстояния 3 – 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат	1ч		
52	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. Игра	1ч		
53	Тактика свободного нападения в баскетболе. Игра	1ч		
Легкая атлетика 9ч				
54	Инструктаж по технике безопасности во время уроков легкой атлетики. Основы знаний о физической культуре	1ч		
55	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона 30 метров. Бег 60 метров с высокого старта	1ч		
56	Бег 800 метров – девочки, 1000 метров – мальчики. Прыжок в длину с места	1ч		
57	Бег до 1 км. Прыжок в длину с разбега	1ч		
58	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега на результат	1ч		

59	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с места на результат	1ч		
60	Закрепление техники бега на 100 метров	1ч		
61	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием	1ч		
62	Бег 2000 метров без учета времени. Игра в «Лапта»	1ч		
Футбол 6ч				
63	Повторный инструктаж по технике безопасности во время игры футбол	1ч		
64	Совершенствование техники ведения мяча внутренней и внешней частью подъема. Эстафета с ведением мяча	1ч		
65	Удары по мячу ногой. Переводы мяча стопой и грудью	1ч		
66	Удары по мячу головой с места и в прыжке. Игра	1ч		
67	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары. Игра	1ч		
68	Удары по воротам различными способами на точность. Игра с привлечением учащихся к судейству.	1ч		

Учебно-методическое обеспечение

- 1.Лях В.И. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевича- М.: Просвещение, 2021
 - 2.Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность.1-11 классы/ авт.-сост. Н.В. Барминова (и др.). -Волгоград: учитель, 2020
 - 3.П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград, Учитель, 2020
 - 4.Олимпийские старты.1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность/ авт. сост. Е.П. Колганова (и др.). -Волгоград: Учитель, 2019
 - 5.Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт. сост.
 - 6.А.Н Каинов. - Изд.2-е.-Волгоград: Учитель,2019
 - 7.Физкультура.5-11 классы: годовые и рабочие планы- графики реализации программы/ авт. Сост. В.И. Виненко. - Изд.3-е.- Волгоград: Учитель, 2019.
 - 8.Физическая культура.10-11 классы: сборник элективных курсов / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. - Волгоград: Учитель, 2019
 - 9.Баскетбол: 10 вопросов детскому тренеру. - СПб. Издательский Дом «Литера», 2020
 - 10.Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А.А. Никифоров, Н.С. Середа. - Волгоград: Учитель, 2020
 - 11.Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5-7 класс. - М.: ВАКО, 2017. (В помощь школьному учителю).
 - 12.Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 8-9 класс. - М.: ВАКО, 2020 (В помощь школьному учителю).
 - 13.Физкультура. 6 класс: поурочные планы / авт.сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2021
 - 14.Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы / авт.сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2021
- Учебники: 1.Физическая культура. 5-7 классы: учеб, для общеобразоват, учреждений/ (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. -2-е изд. - М.: Просвещение, 2019

Интернет ресурсы: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». -Режим доступа: <http://festival1september.ru/art/icles/576894>. Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.Uchportal.ru/lofd/102-1-0-1351.1>

РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

