


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края образования
Отдел образования администрации Петровского муниципального округа
МБОУЛ №3

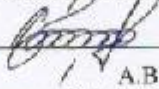
РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЗР


С.А. Маяшкая
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета


А.В. Сторжак
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУЛ №3


Г.И. Лукьянова
Приказ №166 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4793977)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 10 – 11 классов

Светлоград, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программ по постепенному рассмотрению современные российские общества развивались в физическом консервативном способе подрастающего развития, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, культурной жизни, используя ценности физической культуры для развития, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по изменению были отражены объективно консервативные реалии современного российского социокультурного развития общества, в условиях деятельности образовательных организаций, повышенных требований родителей, преподавателей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Приближаясь к основам программ по физической культуре, применяются прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направления развития отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на гуманистические и патриотические ценности личности учащихся, ответственных за судьбу Родины;

концепция универсальных научных действий, определяющая основы становления российской государственной идентичности учащихся, активного их включения в культурную и общественную жизнь страны;

ключевые концепции компетенций, создающие основы саморазвития и самоформирования личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, выведение здоровья и развитие физических методов;

Структура концепции и содержание предмета здоровья «Физическая культура», обосновывающая направленность научных программ на принципах философии личности учащихся, необходимости бережного отношения к себе и ведения здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в средствах подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, созданию здоровья, созданию соответствующих и адаптируемых возможностей системы организма, развитию важных физических показателей.

Программа обеспечивает преемственность федеральной образовательной программы базового общего образования и предполагает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является приобретение разноразмерной, 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 упрощению образования для 10–11 классов эффективная цель конкретизируется, и классы связываются с действиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного опыта с использованием современной системы физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предшествующей 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 устойчивого организма, повышения его надежности, защиты и адаптивных свойств. В результате данной направленности достижения учащимися снижения низкого уровня физической подготовленности и работоспособности, осуществляется выполнение нормативных требований «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ 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 организациями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации образа жизни, здорового образа жизни, навыки в рамках самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья.

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 результатам на уровне среднего общего образования является воспитание личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной учебной структуры, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: легкую атлетику и кроссовую подготовку. Данные модули в предметном содержании ориентированы на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, изучение их технических аспектов и физических упражнений, содействующих обогащению машинного опыта.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивных вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может подготовить учителя физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В данной программе по физкультуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля Первое содержательное наполнение модуля «Базовая подготовка изображений».

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как экономического явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженская).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития 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, нынешних правил и прав граждан при 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 снижения 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 целевой направленности и предметного содержания.

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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенностями составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и графическая 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.

11 КЛАСС

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. Придерживайтесь занятий физической культурой на профилактику и искоренение 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.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, основные характеристики 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 массажа, 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 направленности ее учебных занятий в годовом цикле.

Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их изучения 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 и физического применения при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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 «Спортивная и графическая 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.

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических площадках (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с механическим отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и

другие). Бегите с визитами отягощениями (в горку и с горки, на короткие расстояния, эстафеты). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Повернитесь с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой четвертью шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении по склону прыжки на склоне. Преодоление полос, включающая в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опор по высоте и наклону, повороты, бегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, выступаний на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта обеспечивают среднюю скорость движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование сильными (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование волейбольным мячом головой. Передвижения по поднятию и наклону, ограниченная ширина опоры (без предмета и закрытой головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных направлений. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению мышц.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Бегите в горку с наблюдениями отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с последствиями отягощений на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с высокой скоростью и темпом, с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите с максимальной скоростью «сходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию революции (разрушаются на основе учебного материала модуля «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с силой (темпом) шаги с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Перейти к более высоким скоростям с предварительным выполнением большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на последние ноги и на одну ногу с

места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе во время встречного бега в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с внешними отягощениями на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одну ногу и управляйте ногами с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с большей скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального кризиса. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол на столе по объему времени игры.

Развитие партнерских отношений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бегите по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

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.

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 обучающихся образуются следующие личностные результаты:

1) гражданское воспитание:

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 факторами институтами в соответствии с их функциями и назначениями;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотическое воспитание:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка народа своего, 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;

идеологическую 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 качеств творческой личности;

5) физического воспитания:

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

потребность в улучшении повседневной жизни, быта

спортивно-оздоровительной территории;

активное неприятие вредных привычек и форм, причиняющих вред здоровью и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и способностей, 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 культуры, 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 средой индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные технологические действия

В процессе обучения используются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, настроить ее всесторонне;

сохраняемый существенный признак или опора 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 свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся 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;

содействие 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;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбрать 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; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные

занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;

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

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом соответствующих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;

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

придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол);

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

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 взаимоотношениях с партнером;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			РЕШ
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			РЕШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5			РЕШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			РЕШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	16	1		РЕШ

2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16	1		РЕШ
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль "Кроссовая подготовка"	8	1		РЕШ
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	8			РЕШ
4.2	Базовая физическая подготовка	7	1		РЕШ
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3			РЕШ
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			РЕШ
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4			РЕШ
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			gto.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			РЕШ
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	16	1		РЕШ
2.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16	1		РЕШ
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль "Физкультурно-спортивный комплекс ГТО"	12			gto.ru
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	1		РЕШ
4.2	Базовая физическая подготовка	5	1		РЕШ
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				РЕШ
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				РЕШ
3	СФП. Бег на короткие дистанции.	1				
4	СФП. Бег на короткие дистанции. 30 м	1				
5	Челночный бег 3х10 м. Основы организации образа жизни современного человека	1				РЕШ
6	Прыжок в длину с места. Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1				РЕШ
7	Бег с высокого старта 800 м.	1				
8	Бег 1000 м. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				РЕШ
9	Бег 2000 м. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных	1				РЕШ

	показателей					
10	Бег 3000 м. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				РЕШ
11	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				gto.ru
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				gto.ru
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				gto.ru
14	СФП. Техника накрывания мяча	1				
15	СФП. Техника перемещений	1				
16	СФП. Вырывание и выбивание мяча	1				
17	Передача мяча сверху-снизу. Прием мяча. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				РЕШ
18	Верхняя прямая подача. Прием мяча	1				
19	Нижняя прямая подача. Прием мяча	1				
20	Нижняя (верхняя) прямая подача. Прием мяча	1				
21	Подачи на точность по зонам площадки	1				
22	Нападающий удар через сетку	1				
23	Техника судейства игры волейбол.	1				РЕШ

	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки					
24	Нападающий удар. Учебная игра.	1	1			
25	Тактическая подготовка в волейболе	1				
26	Блокирование одиночное зонное с места	1				
27	Совершенствование техники одиночного блока	1				
28	Блокирование двойное зонное с места	1				
29	Совершенствование техники двойного блокирования	1				
30	Совершенствование техники нападающего удара	1				
31	Совершенствование техники нападающего удара	1				
32	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				
33	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
34	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
35	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
36	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
37	Позиционное нападение с изменением	1				

	позиций					
38	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				gto.ru
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				gto.ru
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
42	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1	1				
43	Тактическая подготовка в баскетболе	1				
44	Тактика нападения.	1				
45	Техническая подготовка в баскетболе	1	1			
46	Техника защиты	1				
47	Персональная защита, опека	1				
48	Зонная защита	1				
49	Подвижная защита	1				
50	Тактика защиты. Защитные действия команды	1				

51	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				РЕШ
52	СФП. Техника защиты	1				
53	СФП. Персональная защита, опека	1				
54	СФП. Подвижная защита	1				
55	СФП. Тактика нападения	1				
56	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				РЕШ
57	Длительный бег до 15 минут	1				
58	Бег 800 м	1				
59	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				РЕШ
60	Бег 1000 м	1	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м и 3000 м.	1				gto.ru
62	Прыжок в длину с места	1				
63	Спринтерский бег 60 м	1	1			
64	Спринтерский бег 100 м	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				gto.ru
66	Бег 500 м юноши, 300 м девушки	1				

67	Челночный бег 3х10 м	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				РЕШ
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				РЕШ
3	Спринтерский бег 60 м	1				
4	Спринтерский бег 100 м	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				gto.ru
6	Челночный бег 3x10 м	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				gto.ru
8	Прыжок в длину с места	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
10	Равномерный бег до 15 минут. Определение индивидуального расхода энергии	1				РЕШ
11	Бег 800 м	1				
12	Бег 1000 м	1				

13	Длительный бег 2 км. Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				РЕШ
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				gto.ru
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				gto.ru
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				РЕШ
17	Передача мяча сверху-снизу. Прием мяча. Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1				РЕШ
18	Общая физическая подготовка в волейболе	1				
19	Нижняя прямая подача. Прием мяча	1				
20	Верхняя прямая подача. Прием мяча	1				
21	Нападающий удар	1				
22	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
23	Техническая подготовка в волейболе	1				
24	Тактическая подготовка в волейболе	1				
25	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				
26	Развитие физических качеств	1				

	средствами игры волейбол					
27	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
28	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	1			
29	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				
30	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
31	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				РЕШ
32	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1				РЕШ
33	СФП. Ведение мяча с разной интенсивностью и изменением направления движения. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				РЕШ
34	СФП. Бросок мяча после ведения с сопротивлением.	1				

35	СФП. Бросок мяча с активным сопротивлением защитника	1				
36	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				
37	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				
38	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
39	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				gto.ru
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				gto.ru
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				gto.ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				gto.ru
43	Развитие координационных способностей средствами игры	1				

	баскетбол					
44	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
45	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				
46	Техническая подготовка в баскетболе	1				
47	Персональная защита, опека. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1				РЕШ
48	Зонная защита. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				РЕШ
49	СФП. Тактика защиты. Защитные действия команды	1				
50	СФП. Тактика нападения	1				
51	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	1			
52	Тренировочные игры по баскетболу	1				
53	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				РЕШ
54	Длительный бег 15 минут. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1				РЕШ

55	Бег 300 м девушки, 500 м юноши	1				
56	Бег 800 м	1				
57	Бег 1000 м	1	1			
58	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				РЕШ
59	Бег 2000 м	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				gto.ru
61	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				РЕШ
62	Челночный бег 3x10 м	1				
63	Спринтерский бег 60 м	1	1			
64	Спринтерский бег 100 м	1				
65	Прыжок в длину с места	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				gto.ru
67	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				gto.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1				gto.ru

	перекладине 90 см					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, И.П. Клусов и др.; под редакцией Г.П. Мейксона, М. Просвещение, 1998, Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений
2. Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит, М.: Физкультура и спорт, 1981, Индивидуальные упражнения баскетболистов
3. А.Я. Гомельский; под ред. А.В. Комарова, М.: Физкультура и спорт, 1966
4. В.С. Родиченко и др., Изд. 7-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2003, Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России
5. Селезнев А.И., Селезнев В.А., Учебное пособие – Ставрополь, 2000, Подарите детям радость
6. Е.В. Советова, Ростов-на-Дону.: Феникс, 2006, Оздоровительные технологии в школе
7. В.И. Ковалько, М.: ВАКО, 2005, Поурочные разработки по физкультуре 10-11 классы
8. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников

10-11 классы ФГОС: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /. – М.: Просвещение, 2018.

9. Уроки физической культуры 10-11 классы: методические рекомендации /. – М.: Просвещение, 2018.

10. Учебники «Физическая культура». 10-11 классы: /. – М.: Просвещение, 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <http://www.infosport.ru>

- <http://www.elibrary.ru/>

- РЭШ

- <http://www.> (официальный сайт Минобразования России);

-<http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);

- <http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение»)

