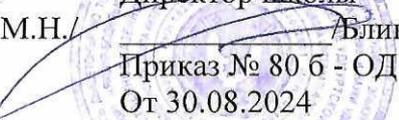


ГКОУ УР «Якшур-Бодьинская школа-интернат»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
 /Шипилова Л.А./
Протокол № 1
От 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 /Разживина М.Н./
От 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 /Блинов И.В./
Приказ № 80 б - ОД
От 30.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

Физическая культура (адаптивная физическая культура)

для слепых и слабовидящих обучающихся
11,12 классов

на 2024-2025 учебный год

Составители: Нефедова Н.Г.
-учитель физической культуры I
квалификационной категории
Кожевников А.М.-учитель
физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу « физическая культура (адаптивная физическая культура) _____ » для 11,12 классов составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2021 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 ноября 2022 г. № 732 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»
- Адаптированная основная образовательная программа среднего общего образования ГКОУ УР «Якшур – Бодьинская школа – интернат»

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

Программа по предмету «**Физическая культура (адаптивная физическая культура)**» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям **слепых и слабовидящих обучающихся** вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены 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 самоопределения, саморазвития и самореализации.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» обеспечивает возможности для преодоления **слепыми и слабовидящими обучающимися** следующих специфических трудностей, обусловленных слабослышанием:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
- отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»

Основной целью изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.
- Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.
- Развитие общей работоспособности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

коррекционные задачи:

- Создание коррекционно-развивающих условий.
- Совершенствование навыков пространственной ориентировки.
- Формирование навыков использования сохранных анализаторов.
- Коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- Коррекция скованности и ограниченности движений.
- Совершенствование мышечно-суставного чувства.
- Совершенствование координационных способностей, согласованности движений.

Место учебного предмета

«Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГКОУ УР «Якшур-Бодьинская школа-интернат» общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 11-12 классах составляет 204 ч (три часа в неделю в каждом классе): 11 класс — 102 ч, 34 учебные недели; 12 класс — 102 ч, 34 учебные недели .

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

Знания о физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании

техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега (выполняется с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти). Бег с ускорением с ориентировкой на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов (с ориентировкой на звуковой сигнал). Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал). Толкание набивных мячей ориентируясь на голос партнера. Совершенствование техники толкания ядра. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами ориентируясь на голос лидера.

Модуль «спортивные игры». Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры с элементами тенниса.* Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Игра в нападении, бросание мяча, четвертый бросок, заступ. *Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола.* Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч).* Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка».

Общезначительная подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся озвученным мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности с ориентировкой на

звуковой сигнал или голос лидера. *Развитие координации движений.* Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.* *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. *Легкая атлетика.* *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. *Развитие координации.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. *Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.* *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (голболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных играх и эстафетах.

12 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

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

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг 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. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых 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 с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

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 интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.

Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной 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). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным 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 максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей русского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

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

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять 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 12 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых зада

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий			resh.edu.ru
2	Способы самостоятельной двигательной деятельности	В процессе занятий			resh.edu.ru
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
1.1	Спортивные игры	9			resh.edu.ru
2.1	Легкая атлетика	42			resh.edu.ru
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	21			resh.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	30			resh.edu.ru
Итого по разделу		102			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 12 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	6			resh.edu.ru

	человека				
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			resh.edu.ru
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			resh.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			resh.edu.ru
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			resh.edu.ru
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			resh.edu.ru
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			resh.edu.ru
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			resh.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	18			resh.edu.ru

Итого	34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102			

Поурочное планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практиче ские работы	
	Лёгкая атлетика(24ч)Спортивные игры(3ч)				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения.				resh.edu.ru
2	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.				resh.edu.ru
3	Техника высокого старта.				resh.edu.ru
4	Техника низкого старта.				resh.edu.ru
5	Техника бега на средние дистанции.				resh.edu.ru
6	Техника бега на длинные дистанции.				resh.edu.ru
7	Техника прыжков в длину с места, многоскоки.				resh.edu.ru
8	Техника прыжков в длину с разбега.				resh.edu.ru
9	Техника прыжков в высоту.				resh.edu.ru
10	Эстафетный бег. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.				resh.edu.ru
11	Бег по пересеченной местности.				resh.edu.ru
12	Метание теннисного мяча.				resh.edu.ru
13	Метание теннисного мяча.				resh.edu.ru

14	Метание теннисного мяча.				resh.edu.ru
15	Бег и ходьба по пересеченной местности.				resh.edu.ru
16	Бег и ходьба по пересеченной местности.				resh.edu.ru
17	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.				resh.edu.ru
18	Кроссовая подготовка.				resh.edu.ru
19	Упражнения с набивными мячами.				resh.edu.ru
20	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.				resh.edu.ru
21	Метание мяча				resh.edu.ru
22	Броски набивного мяча.				resh.edu.ru
23	Прыжки в длину.				resh.edu.ru
24	Метание теннисного мяча.				resh.edu.ru
25	Игры на основе голбола.				resh.edu.ru
26	Игры на основе футбола.				resh.edu.ru
27	Игры на основе волейбола.				resh.edu.ru
	Гимнастика с элементами акробатики(21ч)				
28	Инструктаж по ТБ. Перестроения.				resh.edu.ru
29	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
30	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
31	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
32	Опорный прыжок				resh.edu.ru
33	Висы и упоры.				resh.edu.ru
34	Опорный прыжок				resh.edu.ru
35	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.				resh.edu.ru
36	Акробатические упражнения				resh.edu.ru
37	Опорный прыжок				resh.edu.ru
38	Упражнения в равновесии.				resh.edu.ru
39	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
40	Опорный прыжок.				resh.edu.ru
41	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
42	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
43	Упражнения в равновесии				resh.edu.ru

44	Акробатические упражнения.				resh.edu.ru
45	Упражнения в равновесии.				resh.edu.ru
46	Упражнения в равновесии.				resh.edu.ru
47	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.				resh.edu.ru
48	Упражнения в равновесии.				resh.edu.ru
	Лыжная подготовка (30ч).				
49	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг.				resh.edu.ru
50	Скользящий шаг.				resh.edu.ru
51	Классические ходы.				resh.edu.ru
52	Попеременный двухшажный ход.				resh.edu.ru
53	Одновременный двухшажный ход.				resh.edu.ru
54	Спуски в разных стойках.				resh.edu.ru
55	Спуски в разных стойках.				resh.edu.ru
56	Попеременный двухшажный ход.				resh.edu.ru
57	Передвижение классическим ходом.				resh.edu.ru
58	Торможение и поворот «плугом».				resh.edu.ru
59	Торможение и поворот «плугом».				resh.edu.ru
60	Развитие специальной выносливости.				resh.edu.ru
61	Одновременные классические ходы.				resh.edu.ru
62	Одновременный одношажный ход.				resh.edu.ru
63	Одновременный бесшажный ход.				resh.edu.ru
64	Торможение и поворот «упором».				resh.edu.ru
65	Торможение и поворот «упором».				resh.edu.ru
66	Виды подъёмов				resh.edu.ru
67	Одновременные ходы.				resh.edu.ru
68	Одновременные и попеременные ходы.				resh.edu.ru
69	Прохождение дистанции 3-5 км				resh.edu.ru
70	Попеременный двухшажный ход.				resh.edu.ru
71	Одновременные классические ходы.				resh.edu.ru
72	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.				resh.edu.ru
73	Одновременный двухшажный коньковый ход.				resh.edu.ru

74	Одновременный двухшажный коньковый ход.				resh.edu.ru
75	Одновременный двухшажный коньковый ход.				resh.edu.ru
76	Прохождение дистанции 3-5 км				resh.edu.ru
77	Игровые задания на лыжах.				resh.edu.ru
78	Игровые задания на лыжах.				resh.edu.ru
	Лёгкая атлетика(18ч). Спортивные игры(6ч)				
79	Правила ТБ на уроках легкой атлетики.				resh.edu.ru
80	Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.				resh.edu.ru
81	Игры на основе голбола.				resh.edu.ru
82	Игры на основе футбола.				resh.edu.ru
83	Игры на основе волейбола.				resh.edu.ru
84	Техника бега на длинные дистанции.				resh.edu.ru
85	Прыжки в длину				resh.edu.ru
86	Прыжки в высоту				resh.edu.ru
87	Прыжки в высоту .				resh.edu.ru
88	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО.				resh.edu.ru
89	Прыжки в высоту.				resh.edu.ru
90	Техника низкого старта. Бег 30 метров				resh.edu.ru
91	Метание мяча с места				resh.edu.ru
92	Метание мяча .				resh.edu.ru
93	Прыжки в длину				resh.edu.ru
94	Специальные беговые упражнения				resh.edu.ru
95	Метание мяча				resh.edu.ru
96	Бег средней интенсивности				resh.edu.ru
97	Переменный бег				resh.edu.ru
98	Игра голбол.				resh.edu.ru
99	Спортивные игры для лиц с нарушением зрения.				resh.edu.ru
100	Спортивные игры для лиц с нарушением зрения.				resh.edu.ru
101	Ходьба и бег.				resh.edu.ru
102	Соревнования.				resh.edu.ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 12 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы цифровые
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Адаптация организма и здоровье человека	1				resh.edu.ru
2.	Здоровый образ жизни современного человека	1				resh.edu.ru
3.	Определение индивидуального расхода энергии	1				resh.edu.ru
4.	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				resh.edu.ru
5.	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				resh.edu.ru
6.	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				resh.edu.ru
7.	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				resh.edu.ru
8.	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				resh.edu.ru

9.	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				<u>resh.edu.ru</u>
10.	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				<u>resh.edu.ru</u>
11.	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				<u>resh.edu.ru</u>
12.	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				<u>resh.edu.ru</u>
13.	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				<u>resh.edu.ru</u>
14.	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				<u>resh.edu.ru</u>
15.	Банные процедуры	1				<u>resh.edu.ru</u>
16.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				<u>resh.edu.ru</u>
17.	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных	1				<u>resh.edu.ru</u>

	требований комплекса ГТО					
18.	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				resh.edu.ru
19.	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				resh.edu.ru
20.	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				resh.edu.ru
21.	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				resh.edu.ru
22.	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				resh.edu.ru
23.	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				resh.edu.ru
24.	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов.					resh.edu.ru
25.	Висы: смешанные и простые					resh.edu.ru

26.	Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.					<u>resh.edu.ru</u>
27.	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
28.	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
29.	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
30.	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				<u>resh.edu.ru</u>
31.	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				<u>resh.edu.ru</u>
32.	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				<u>resh.edu.ru</u>
33.	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				<u>resh.edu.ru</u>
34.	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				<u>resh.edu.ru</u>
35.	Развитие скоростных	1				<u>resh.edu.ru</u>

	и силовых способностей средствами игры баскетбол					
36.	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
37.	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				<u>resh.edu.ru</u>
38.	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				<u>resh.edu.ru</u>
39.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				<u>resh.edu.ru</u>
40.	Общefизическая подготовка в волейболе	1				<u>resh.edu.ru</u>
41.	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
42.	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
43.	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				<u>resh.edu.ru</u>

44.	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				<u>resh.edu.ru</u>
45.	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				<u>resh.edu.ru</u>
46.	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				<u>resh.edu.ru</u>
47.	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				<u>resh.edu.ru</u>
48.	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				<u>resh.edu.ru</u>
49.	спортивные игры с элементами баскетбола.	1				<u>resh.edu.ru</u>
50.	спортивные игры с элементами волейбола.	1				<u>resh.edu.ru</u>
51.	Игровая деятельность по правилам с адаптированные спортивные игры с элементами футбола	1				<u>resh.edu.ru</u>
52.	Бакетбол. Передача	1				<u>resh.edu.ru</u>

	баскетбольного мяча двумя руками от груди					
53.	Пионербол. Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.	1				resh.edu.ru
54.	Спортивная подготовка (СФП) по модулю « зимний вид спорта»	1				resh.edu.ru
55.	ТБ по лыжной подготовке					resh.edu.ru
56.	Прохождение дистанции 2 км					resh.edu.ru
57.	Поворот махом на месте					resh.edu.ru
58.	Одновременный одношажный ход					resh.edu.ru
59.	Одновременный двухшажный ход					resh.edu.ru
60.	Бесшажный одновременный ход					resh.edu.ru
61.	Попеременный двухшажный ход					resh.edu.ru
62.	Одновременные ходы					resh.edu.ru
63.	Поворот махом на месте .					resh.edu.ru
64.	Техника спуска со склона					resh.edu.ru
65.	Подъемы «елочкой».					resh.edu.ru
66.	Подъемы «полуелочкой»					resh.edu.ru
67.	Подъемы «лесенкой»					resh.edu.ru

68.	Техника подъемов .					<u>resh.edu.ru</u>
69.	Техника торможения плугом					<u>resh.edu.ru</u>
70.	Техника торможения «полуплугом»					<u>resh.edu.ru</u>
71.	Прохождение дистанции 2 км					<u>resh.edu.ru</u>
72.	Прохождение дистанции 3 км					<u>resh.edu.ru</u>
73.	Поворот махом на месте					<u>resh.edu.ru</u>
74.	Одновременный одношажный ход					<u>resh.edu.ru</u>
75.	Одновременный двухшажный ход					<u>resh.edu.ru</u>
76.	Техника бесшажного одновременного хода					<u>resh.edu.ru</u>
77.	Попеременный двухшажный ход					<u>resh.edu.ru</u>
78.	Техника лыжных спусков					<u>resh.edu.ru</u>
79.	Прохождение дистанции 5 км					<u>resh.edu.ru</u>
80.	Попеременный двухшажный ход					<u>resh.edu.ru</u>
81.	Прохождение дистанции 10км					<u>resh.edu.ru</u>
82.	Поворот махом на месте .					<u>resh.edu.ru</u>
83.	Прохождение дистанции 5км					<u>resh.edu.ru</u>
84.	Техника лыжных ходов					<u>resh.edu.ru</u>

85.	Участие соревнованиях	В	1				<u>resh.edu.ru</u>
86.	Участие соревнованиях	В	1				<u>resh.edu.ru</u>
87.	Участие соревнованиях	В	1				<u>resh.edu.ru</u>
88.	Участие соревнованиях	В	1				<u>resh.edu.ru</u>
89.	Судейство соревнований		1				<u>resh.edu.ru</u>
90.	Судейство соревнований		1				<u>resh.edu.ru</u>
91.	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь		1				<u>resh.edu.ru</u>
92.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м		1				<u>resh.edu.ru</u>
93.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		1				<u>resh.edu.ru</u>
94.	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				<u>resh.edu.ru</u>

95.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				<u>resh.edu.ru</u>
96.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<u>resh.edu.ru</u>
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<u>resh.edu.ru</u>
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				<u>resh.edu.ru</u>
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				<u>resh.edu.ru</u>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное	1				<u>resh.edu.ru</u>

	оружие)					
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				<u>resh.edu.ru</u>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				<u>resh.edu.ru</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://edsoo.ru/konstruktor-rabochih-programm/>

<https://ikp-rao.ru/frc-ovz/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html