

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Марьяновского муниципального района
"Марьяновская средняя общеобразовательная школа N2
имени героя Российской Федерации Н.И. Данильченко"**



УТВЕРЖДЕНО

и.о. Директора

Ермоленко И.А.

Приказ N91

от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3567131)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

р.п. Марьяновка 2024

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) **гражданского воспитания:** сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; 2) **патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания:** осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,

ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; 4) **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление

проявлять качества творческой личности; 5)

физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда

физическому и психическому здоровью; 6) **трудового воспитания**: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков,

трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной

направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие

действий, приносящих вред окружающей среде; умение

прогнозировать неблагоприятные экологические последствия

предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания:** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной

деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты,

критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов

действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области

жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом

имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность

за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов

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

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм

во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	3	
Итого по разделу		3	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	

2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	
Итого по разделу		30	
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	15	
4.2	Базовая физическая подготовка	15	
Итого по разделу		30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

11 КЛАСС

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

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	
Итого по разделу		32	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	10	
Итого по разделу		10	

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
4.1	Спортивная подготовка	10	
4.2	Базовая физическая подготовка	10	
Итого по разделу		20	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

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

16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1

18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорнодвигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1
25	Техническая подготовка в футболе	1
26	Тактическая подготовка в футболе	1
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1
34	Техника судейства игры футбол	1

35	Техническая подготовка в баскетболе	1
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1

43	Тренировочные игры по баскетболу	1
44	Техника судейства игры баскетбол	1
45	Техническая подготовка в волейболе	1
46	Тактическая подготовка в волейболе	1
47	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
52	Совершенствование техники нападающего удара	1
53	Совершенствование техники одиночного блока	1
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1

55	Тренировочные игры по волейболу	1
56	Техника судейства игры волейбол	1
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1
67	Игры с мячом на воде	1
68	Игры с мячом на воде	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Адаптация организма и здоровье человека	1
2	Здоровый образ жизни современного человека	1
3	Определение индивидуального расхода энергии	1
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1
16	Банные процедуры	1
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1

18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1

21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1
25	Техническая подготовка в футболе	1
26	Тактическая подготовка в футболе	1
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1
35	Техническая подготовка в баскетболе	1
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1

37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1

44	Тренировочные игры по баскетболу	1
45	Техническая подготовка в волейболе	1
46	Тактическая подготовка в волейболе	1
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1

56	Тренировочные игры по волейболу	1
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.;
под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной
ответственностью

«Русское слово - учебник»

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное
общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С.,
Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр

«ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с
ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.;
под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

