

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЯДЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ  
РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МБОУ «Дядьковская СШ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Артемова О.П.

Протокол №1  
от 29.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

 Дрожжина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
«Дядьковская СШ»

 Мишин В.Ю.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

с. Дядьково 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 11 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.

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.

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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 «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. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег (на короткие дистанции, эстафеты). Подвижные игры с силовой направленностью.

*Развитие скоростных способностей.*

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. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.*

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).

*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. 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 силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными 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»).

*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. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Бег с

препятствиями. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. 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 «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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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;

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 основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (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

### 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

2.1	Модуль "Гимнастика". Гимнастика	6		6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14		14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	22		22	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2	Базовая физическая подготовка	14		14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого</b>		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни современного человека	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Физкультурно –оздоровительная деятельность	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Техническая подготовка в баскетболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Тактическая подготовка в баскетболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

11	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Совершенствование техники выполнения броска с двух шагов	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Тренировочные игры по баскетболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Общефизическая подготовка в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Общефизическая подготовка в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Тактическая подготовка в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

26	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Совершенствование техники нападающего удара	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Совершенствование техники нападающего удара	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Совершенствование техники приема мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Совершенствование техники приема мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Совершенствование техники подачи мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Совершенствование техники подачи мяча	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Техника судейства игры волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Техника судейства игры волейбол	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Тренировочные игры по волейболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Тренировочные игры по волейболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Тренировочные игры по волейболу	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

41	Техника безопасности на уроке. Длинный кувырок вперед.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Стойка на руках.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Гимнастический элемент «колесо».	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Акробатическая комбинация.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Акробатическая комбинация.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Акробатическая комбинация.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Спортивная подготовка (СФП)	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	или 100 м					
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	туловища из положения лежа на спине					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Эстафетный бег.	1		1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	64		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.:  
Просвещение, 2021.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11-х классов», 2009  
г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

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

<https://www.gto.ru/>