

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА В ГОРОДЕ КУЛЯБ (ФИЛИАЛ)
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей
естественно-математического
цикла предметов.

Протокол № 1
от « 29 » 08 2025 г.

Руководитель ШМО

[Подпись]
/Джумаева Ш.И./

СОГЛАСОВАНО

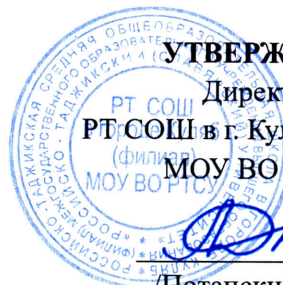
Заместитель директора по УР

[Подпись]
/Хасанова Н. С./

« 30 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
РТ СОШ в г. Куляб (филиал)
МОУ ВО РТСУ



[Подпись]
/Потапский А.Д./

Приказ № 23-09
от « 30 » 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 10-11 классов.
2025-2026 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура".

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" (предметная область "Физическая культура") (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, характеристику психологических предпосылок к её изучению обучающимися, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне среднего общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне среднего общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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 и таджикистанского 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 и таджикистанского 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;

национальная концепция воспитания в Республике Таджикистан;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления 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, спортивных игр 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 Республики Таджикистан и материальной базы Школы модуль "Спортивная и физическая подготовка" разрабатывается учителем физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

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

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль "Базовая физическая подготовка", могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Учитывая климатические особенности Республики Таджикистан, инвариантный модуль "Лыжные гонки" заменён углублённым освоением содержания других инвариантных модулей ("Лёгкая атлетика", "Гимнастика", и "Спортивные игры"). Ввиду отсутствия материальной базы (плавательного бассейна) модуль "Плавание" заменен углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Содержание обучения в 10 классе.

Знания о физической культуре.

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

деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации и Республике Таджикистан. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

Содержание обучения в 11 классе.

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, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ").

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

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 ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее 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.

Рабочая программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных 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 висе 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 в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

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 непредельными 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 "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.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.

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 и таджикистанского 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 Школе;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность 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 и Таджикистана, достижениям России и Таджикистана 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 и таджикского 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 и Таджикистана;

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.

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.

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;

осуществлять различные виды 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 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.

У обучающегося будут сформированы 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.

У обучающегося будут сформированы 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 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;

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 ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы 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.

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 законодательных основах развития физической культуры в Российской Федерации и Республике Таджикистан, 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
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков.
2	Элементы лёгкой атлетики.	18
3	Кроссовая подготовка.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	14
5	Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.	20
6	Единоборства.	6
7	Вариативная часть. Элементы атлетической гимнастики (юноши).	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков.
2	Элементы лёгкой атлетики.	18
3	Кроссовая подготовка.	10
4	Гимнастика с элементами акробатики.	14
5	Элементы спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.	20
6	Единоборства.	6
7	Вариативная часть. Элементы атлетической гимнастики (юноши).	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема и содержание урока	Количество часов
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Выбор физорга класса. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с места. С/игра Баскетбол.	1
2	Эстафета 4х100 с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отжимание в упоре лёжа. С/игра Баскетбол.	1
3	Зачёт: бег 100 м с высокого старта. Техника тройного прыжка в длину с разбега. Эстафета с отжиманием. С/игра Баскетбол.	1
4	Прыжок в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Техника метания гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). С/игра Баскетбол.	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт: метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). С/игра Волейбол в кругу.	1
6	Зачёт: метание гранаты в вертикальную цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). П/игра «Картошка».	1
7	Зачёт: «Челночный бег» 3х10м с высокого старта. Прыжок в высоту через препятствие с места и разбега. Зачёт: метание гранаты на дальность. С/игра Баскетбол.	1
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Техника метания диска. С/игра Футбол.	1
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Повторение техники метания диска.	1
10	Зачёт: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника метания ядра. С/игра Футбол.	1

11	Техника толкания ядра. Зачёт: подтягивание на перекладине. С/игра Футбол.	1
12	Броски набивного мяча 2 кг двумя руками от груди снизу-вперёд-вверх, б) стоя грудью и боком в направлении броска на дальность. С/игра Футбол.	1
13	Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Малоподвижная игра «33».	1
14	Эстафета с переноской гимнастических снарядов. Малоподвижная игра «33».	1
15	Подвижная игра «Перестрелка». Малоподвижная игра «Класс, смирно!»	1
16	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Картошка».	1
17	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Русская лапта».	1
18	Отжимание в упоре лёжа. Подвижная игра «Русская лапта».	1
19	Т. Б. на уроках гимнастики. Обучение длинному кувырку через препятствие высота до 90 см. (Юн.). Гимнастические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, головой достать стопы ног. (Д.) Лазанье по канату с помощью ног на время. (Юн.). Из виса стоя, поднимая и разводя ноги, зажать между ними канат (ноги скрестно). Из виса сидя, взять нижний конец каната. (Д.)	1
20	Акробатика. (Юн.). Совершенствование длинного кувырка через препятствие высота 90 см. (Д.). Кувырок вперёд и назад, сед углом, стоя на коленях поклон назад. Лазанье по канату без помощи ног (Юн.). Висы на канате. (Д.)	1
21	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком (колесо). (Юн.). Стойка на лопатках и стойка на руках с помощью. (Д.) Лазанье по двум шестам без помощи ног (Юн.). Висы на канате. (Д.)	1
22	Акробатика. (Юн.). Разучивание комбинации: полёт-кувырок в упор присев. Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать. (Д.) Исходное положение о. с. 1) Шагом правой (лев.) кувырок вперёд ноги скрестно. 2) Поворот кругом - кувырок назад. Лазанье по шведской стенке без помощи ног. Подтягивание (Юн.). ОРУ без предметов, с предметами, в парах. (Д.)	1
23	(Юн.). Повторение и продолжение комбинации: опускание в упор лёжа, упор, присев, встать. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать. (Д.) Перекатом назад стойка на лопатках. Сгибая левую (правую) перекатом вперёд встать на одну	1

	ногу, другая вперёд. Повторение опорных прыжков: (Д.) через козла в ширину «ноги врозь». (Юн.). Прыжок «согнув ноги» (козёл в ширину). Высота 110-115 см.	
24	Акробатика. (Юн.). Повторение и продолжение комбинации в целом. Два три шага разбега и два переворота в сторону (колесо). (Д.) Переворот в сторону (колесо). Приставляя левую (правую). Полуприседая круг руками спереди прыжок вверх прогнувшись с поворотом направо (налево). Обучение опорному прыжку (Юн.) Конь в длину способом «ноги врозь». (Д.) способом «углом» конь в ширину. Высота 115-120 см.	1
25	Акробатика. Повторение и совершенствование комбинации в целом. Повторение опорных прыжков. (Юн.). Конь в длину способом «ноги врозь». (Д.) способом «углом» конь в ширину. Высота 120, 110 см.	1
26	Акробатика. Совершенствование комбинации в целом на результат. Совершенствование опорного прыжка 120-125 см, 110 см.	1
27	Брусья. (Юн.). Обучение комбинации. 1) Подъём махом вперёд в сед ноги врозь. (Д.) И. П. стойка снаружи лицом к нижней жерди, использовать мостик. 1. Вис присев, наскок в упор. 2. Перемах правой в упор верхом. 3. Перехват правой рукой снизу за верхнюю жердь с поворотом налево кругом. 4. Перемах правой в вис лёжа на нижней жерди. ОРУ с короткой скакалкой. (Д.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы (Юн.)	1
28	Брусья. (Юн.). Повторение и продолжение комбинации. Силой, согнувшись стойка на плечах. Выпрямляя руки упор и мах вперёд. Махом назад соскок прогнувшись в сторону. (Д.) Махом двумя, сгибая левую, вис присев на левой и махом правой переворот в упор на верхней. Толчком левой и махом правой переворот в упор на верхней. Спад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на нижней. Бревно. (Д.) С прямого разбега перемах согнув правую в упор. Поворот налево в сед ноги врозь, руки в стороны. Хват руками спереди и махом назад упор лёжа. Толчком двух ног упор присев, правая впереди, встать. Шагом левой равновесие, руки вверх – наружу. Выпад правой, руки в стороны (правую руку дугой внутрь, с небольшим наклоном вправо, смотреть направо), то же с левой ноги. Мах правой впереди махом назад поворот направо кругом и в стороны. Бег на носках и толчком одной, махом другой, соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов лицом к снаряду. (Юн.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1

29	Брусья. (Юн.) Совершенствование комбинации. Продолжение комбинации. (Д.) Поворот налево в сед на левом бедре, правая назад, левая согнута к правому колену, правая рука в сторону. Хват правой сзади за жердь, угол прямыми ногами, держать. Опускание ноги, поворот налево кругом с перехватом рукой сверху спереди – соскок углом влево назад в стойку правым боком к снаряду. Бревно. (Д.) Повторение комбинации. (Юн.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
30	Брусья. Совершенствование комбинации на брусьях. Бревно. (Д.) Совершенствование комбинации. (Юн.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
31	Брусья. Совершенствование комбинации. Ритмическая гимнастика. Обучение танцевальным шагам (Д.) (Юн.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
32	Брусья. Совершенствование комбинации. (Д.) Ритмическая гимнастика. Повторение танцевальных шагов. (Юн.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
33	Баскетбол. Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Повторение передач и ведения мяча с обводкой препятствий. Проход два шага-бросок с трёх направлений. Броски мяча в корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
34	Передача мяча в тройках через треугольник с сопротивлением одного защитника. Проход два шага-бросок с сопротивлением одного защитника. Броски мяча в корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
35	Обучение групповым взаимодействиям в нападении в парах, в тройках против одного-двух защитников. Повторение проходов с трёх направлений. Броски мяча в корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
36	Правила игры и требования этики игрока. Групповые взаимодействия в нападении в парах и тройках против одного-двух защитников. Повторение техники персональной опеки в защите (работа ног). Обучение групповым взаимодействиям в защите при персональной опеке (переключение). Броски мяча в корзину со средней дистанции.	1
37	Совершенствование групповых взаимодействий в нападении и в защите. Обучение позиционному нападению при пассивной защите двух-трёх. Броски	1

	мяча в корзину со средней дистанции. Учебная игра в баскетбол с применением задания по упрощённым правилам.	
38	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Обучение комбинации «Заслон центрального для нападающего». Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
39	Правила поведения на играх в качестве зрителя и требования этики болельщика. Совершенствование техники бросков со средней и дальней дистанции, серия по три попадания. Повторение комбинации «Заслон центрального для нападающего». Учебная игра в баскетбол с применением комбинации по упрощённым правилам.	1
40	Передача, броски, проходы. Индивидуальные и групповые взаимодействия в защите и нападении. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
41	Проходы с трёх направлений, используя финты и обманные движения при пассивной защите. Броски по кольцу с места. Совершенствование комбинации «Заслон центрального для нападающего». Двусторонняя игра в баскетбол с применением комбинации.	1
42	Совершенствование проходов с сопротивлением. Совершенствование групповых взаимодействий. Учебная игра в баскетбол с применением задания по упрощённым правилам.	1
43	Волейбол. Профилактика травматизма на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Повторение техники передачи и приёма мяча в тройках на месте и с передвижением. Обучение технике прямой подачи сверху. Двусторонняя игра в волейбол.	1
44	Повторение техники передачи и приёма мяча сверху в тройках с перемещением. Обучение постановке одиночного блока. Двусторонняя игра в волейбол.	1
45	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма снизу в тройках и парах с перемещением. Совершенствование техники нижней прямой подачи и приёму мяча снизу после подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	1
46	Совершенствование техники передачи мяча сверху и приёма снизу в тройках и парах с перемещением. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Двусторонняя игра в волейбол.	1
47	Настольный теннис. Правила игры. Обучение технике подачи мяча справа. Обучение технике приёма мяча справа и слева. Двусторонняя игра в настольный теннис.	1

48	Повторение обучения технике подачи мяча справа. Повторение техники приёма мяча справа и слева. Двусторонняя игра в настольный теннис.	1
49	Футбол. Профилактика травматизма на уроках футбола. Правила игры. Техника передачи и приёма мяча. Выполнение ударов по пустым воротам с разбега. Учебная игра в футбол.	1
50	Игра в футбол. Повторение техники длинной передачи, выполняя удар верхней поверхностью стопы. Повторение техники удара мяча по пустым воротам с разбега.	1
51	Повторение жонглирования мячом. Выполнение передачи мяча головой в парах. Повторение тактики обманных движений с мячом для ухода от защитника. Двусторонняя игра в футбол.	1
52	Совершенствование жонглирования мячом. Повторение передачи мяча головой в парах. Совершенствование тактики обманных движений с мячом для ухода от защитника. Двусторонняя игра в футбол.	1
53	Единоборства. Отжимание в упоре лёжа 30-40 раз. Приседание на одной ноге в парах «Пистолетик». Стоя на правом колене лицом друг к другу, левым локтем упереться в колено «Армрестлинг» - 5-6 раз. Одиночные парные передвижения в стойке с элементами вольной борьбы.	1
54	Повторение отжимания в упоре лёжа 30-40 раз. Приседание на одной ноге в парах «Пистолетик». Стоя на правом колене лицом друг к другу, левым локтем упереться в колено «Армрестлинг» - 5-6 раз. Одиночные парные передвижения в стойке с элементами вольной борьбы.	1
55	Повторение отжимания в упоре лёжа 30-40 раз. Выполнение упражнения «Перетягивание палки» в парах. Упражнение на пресс. Поднимание туловища за 1 минуту. Спортивная игра в баскетбол.	1
56	Парные упражнения на сопротивление: а) развести руки сопротивляющегося партнёра в стороны; б) опустить вниз. Упражнения для ног. Сесть лицом друг к другу, ноги слегка разведены, ступени соприкасаются, пальцы рук соединены. Наклоняясь назад, упираясь ступнями, каждый старается перетянуть другого на свою сторону. Спортивная игра в баскетбол.	1
57	Парные упражнения на сопротивление: а) опустить прямые руки сопротивляющегося партнёра и нажимать при поднятии рук; б) упереться	1

	ладонями и выполнять упражнения с сопротивлением, напоминающим пиление дров. Элементы борьбы. Парные передвижения в стойке.	
58	Упражнение на вытеснение или на выталкивание партнёра. Парные упражнения на сопротивления. Элементы борьбы. Захват рук и освобождение от захвата. Спортивная игра в баскетбол.	1
59	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Зачёт. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег 30 м на результат.	1
60	Эстафета 4x100 с низкого старта. Зачёт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отжимание в упоре лёжа.	1
61	Зачёт. Бег на 100 м на результат. Зачёт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника тройного прыжка в длину с разбега.	1
62	Восстановление дыхания после длительного бега. Прыжок в высоту с места двумя и с разбега способом «перешагивание». Спортивная игра в футбол.	1
63	Зачёт. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность. Спортивная игра в футбол.	1
64	Зачёт. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность. Спортивная игра в футбол.	1
65	Обучение технике тройного прыжка. Зачёт. Подтягивание на перекладине. Обучение технике метания диска.	1
66	Зачёт. Челночный бег 3x10 м с высокого старта. Зачёт. Бросок набивного мяча весом 1 кг на дальность из положения сиди ноги врозь. Повторение техники метания диска.	1
67	Кроссовая подготовка. Зачёт. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Обучение технике толкания ядра. Приседания с выпрыгиванием.	1
68	Восстановление дыхания после длительного бега. Техника толкания ядра дев. – 3 кг, мал. – 5 кг. Спортивная игра в баскетбол.	1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Тема и содержание урока	Количество часов
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Выбор физорга класса. Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Бег 30 м на результат. Прыжок в длину с места. С/игра Баскетбол.	1
2	Эстафета 4х100 с низкого старта. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отжимание в упоре лёжа. С/игра Баскетбол.	1
3	Зачёт: бег 100 м с высокого старта. Техника тройного прыжка в длину с разбега. Эстафета с отжиманием. С/игра Баскетбол.	1
4	Прыжок в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Техника метания гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). С/игра Баскетбол.	1
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Зачёт: метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). С/игра Волейбол в кругу.	1
6	Зачёт: метание гранаты в вертикальную цель с расстояния 18-20 м (юноши), 12-14 м (девушки). П/игра «Картошка».	1
7	Зачёт: «Челночный бег» 3х10м с высокого старта. Прыжок в высоту через препятствие с места и разбега. Зачёт: метание гранаты на дальность. С/игра Баскетбол.	1
8	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Техника метания диска. С/игра Футбол.	1
9	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Повторение техники метания диска.	1
10	Зачёт: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника метания ядра. С/игра Футбол.	1

11	Техника толкания ядра. Зачёт: подтягивание на перекладине. С/игра Футбол.	1
12	Броски набивного мяча 2 кг двумя руками от груди снизу-вперёд-вверх, б) стоя грудью и боком в направлении броска на дальность. С/игра Футбол.	1
13	Встречная эстафета с набивными мячами. Малоподвижная игра «Школа».	1
14	Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Малоподвижная игра «33».	1
15	Эстафета с переноской гимнастических снарядов. Малоподвижная игра «33».	1
16	Подъём с переворотом на перекладине (юн.). Подтягивание на низкой перекладине (дев.) Подвижная игра «Третий лишний».	1
17	Подъём с переворотом на перекладине (юн.). Подтягивание на низкой перекладине (дев.) Малоподвижная игра «33».	1
18	Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Русская лапта».	1
19	Т. Б. на уроках гимнастики. Обучение длинному кувырку через препятствие, высота до 90 см. (Юн.). Гимнастические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, головой достать стопы ног. (Д.) Лазанье по канату с помощью ног на время. (Юн.) Из виса стоя, поднимая и разводя ноги, зажать между ними канат (ноги скрестно). Из виса сидя, взять нижний конец каната. (Д.)	1
20	Акробатика. (Юн.) Совершенствование длинного кувырка через препятствие, высота 90 см. (Д.) Кувырок вперёд и назад, сед углом, стоя на коленях поклон назад. Лазанье по канату без помощи ног (Юн.) Висы на канате. (Д.)	1
21	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком (колесо). (Юн.) Стойка на лопатках и стойка на руках с помощью. (Д.) Лазанье по двум шестам без помощи ног (Юн.) Висы на канате. (Д.)	1
22	Акробатика. (Юн.) Разучивание комбинации: Равновесие на одной ноге, руки в стороны. Выпрямиться шаг вперёд, махом одной и толчком другой стойка на руках. Кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно. (Д.) Исходное положение о. с.: Быстрый кувырок вперёд в упор присев. Вставая прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. Кувырок вперёд в упор присев. Лазанье по шведской стенке без помощи ног. Подтягивание (Юн.) ОРУ без предметов, с предметами, в парах. (Д.)	1
23	(Юн.) Повторение и продолжение комбинации: Поворот кругом и кувырок назад. Встать, два-три шага разбега поворот в сторону (колесо). Прыжок вверх. Встать два-три шага разбега переворот с поворотом (рондад). Прыжок вверх	1

	прогнувшись. (Д.) Перекатом назад через стойку на лопатках, сгибая правую (левую) ногу, кувырок назад, через правое (левое) плечо в упор на колено, другая назад и через сторону вперёд, встать. Переворот в сторону (колесо) прыжок вверх прогнувшись. Повторение опорных прыжков: (Д.) через козла в ширину «ноги врозь». (Юн.) Прыжок «согнув ноги» (козёл в ширину). Высота 110-115 см.	
24	Акробатика. (Юн.) Повторение комбинации в целом. Обучение опорному прыжку. Способ «ноги врозь» конь в длину. (Юн.) (Д.) Способ «углом» конь в ширину. Высота 115-120 см, 110 см.	1
25	Акробатика. Повторение и совершенствование комбинации в целом. Повторение опорных прыжков. (Юн.) Конь в длину способом «ноги врозь». (Д.) способом «углом» конь в ширину. Высота 120, 110 см.	1
26	Акробатика. Совершенствование комбинации в целом на результат. Совершенствование опорного прыжка 120-125 см, 110 см.	1
27	Брусья (средние). (Юн.) Обучение подъёму силой в упор, махом вперёд соскок прогнувшись с поворотом на 90 градусов. (Д.) Вис стоя снаружи, лицом к верхней. Перемах левой через нижнюю в сед на левом бедре, соскок с поворотом. Совершенствование опорных прыжков.	1
28	Брусья. (Юн.) Обучение комбинации. Подъём махом назад. На махе вперёд круг правой ногой над левой жердью с поворотом на 180 градусов. Угол держать. (Д.) И. п. стойка снаружи лицом к нижней жерди, использовать мостик. Вис присев, наскок в упор. Перемах правой в упор верхом. Перехват правой рукой снизу за верхнюю жердь с поворотом налево кругом. Перемах правой в вис лёжа на нижней жерди. ОРУ с короткой скакалкой (Д.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы (Юн.)	1
29	Брусья. (Юн.). Повторение и продолжение комбинации. Силой, сгибая руки, согнувшись стойка на плечах. Выпрямляя руки, упор и махом вперёд. Махом вперёд соскок прогнувшись с поворотом на 90 градусов. В стойку спиной к снаряду. (Д.) Махом двумя, сгибая левую, вис присев на левой, правая прямая вперёд. Толчком левой и махом правой переворот в упор на верхней. Спад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на нижней. Поворот налево в сед на левом бедре. Угол	1

	прямыми ногами. Опуская ноги, поворот налево кругом с перехватом правой рукой сверху спереди – соскок углом влево назад в стойку правым боком к снаряду. Бревно. (Д.). С косого разбега толчком левой и махом правой с опорой правой рук. О бревно наскок на правую в упор присев, левую полусогнутую вперёд на носок. Руки: левая вверх, правая вперёд к левому носку. Встать с поворотом направо, ноги врозь на носках, руки дугами в стороны. Скрестный шаг с правой на левую на носок, слегка приседая, шаг левой, то же, но правая впереди левой. Махом сгибая правую к колену левой ноги, поворот на левой ноге правым плечом вперёд на 270 градусов руки вверх. Шагом правой равновесие (ласточка). Выпрямляясь, два приставных шага с левой и махом одной, толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна с поворотом на 270 градусов. (Юн.) ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	
30	Брусья. Совершенствование комбинации на брусьях. Бревно. (Д.). Совершенствование комбинации. (Юн.). ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
31	Брусья. Совершенствование комбинации. Ритмическая гимнастика. Обучение танцевальным шагам (Д.) (Юн.). ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
32	Брусья. Совершенствование комбинации. (Д.). Ритмическая гимнастика. Повторение танцевальных шагов. (Юн.). ОРУ с гантелями и упражнения на тренажёрах для развития силы.	1
33	Баскетбол. Соблюдение ТБ при игре в баскетбол. Передачи мяча в парах в движении с атакой корзины. Проход-бросок с трёх направлений. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
34	Передача мяча в тройках через треугольник с сопротивлением (1 защитник). Повторить проходы с трёх направлений с сопротивлением. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
35	Совершенствование проходов к щиту против одного защитника, используя обманные движения и финты (действия в нападении). Встречная передача.	1

	Групповые взаимодействия в защите (переключения). Учебная игра в баскетбол с выполнением задания.	
36	Тактика групповых взаимодействий в парах и тройках против одного-двух защитников. Разучивание вбрасывания из-за боковой линии с применением заслонов. Двусторонняя игра в баскетбол с применением заслонов.	1
37	Групповые взаимодействия в парах – связки с сопротивлением, вбрасывание из-за боковой. Броски мяча со средней дистанции изученными способами. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
38	Обучение групповым взаимодействиям в парах в защите «Переключение». Повторение групповых взаимодействий при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Броски мяча со средней дистанции. Двусторонняя игра в баскетбол.	1
39	Разыгрывание мяча в центре площадки. Тактические действия при подборе отскочившего мяча от щита в защите и в нападении. Двусторонняя игра в баскетбол.	1
40	Техника и тактика при выполнении штрафных бросков и борьба за мяч под щитом. Тактические действия при зонной защите. Двусторонняя игра в баскетбол.	1
41	Проходы и броски к щиту с разных положений. Броски со средних дистанций. Двусторонняя игра в баскетбол с выполнением задания.	1
42	Проходы и броски к щиту с разных положений. Броски со средних дистанций. Двусторонняя игра в баскетбол с выполнением задания.	1
43	Волейбол. Соблюдение ТБ при игре в волейбол. Обучение передаче и приёму мяча сверху в тройках на месте и с перемещением. Обучение постановке одиночного блока. Двусторонняя игра в волейбол.	1
44	Повторение техники передачи и приёма мяча в тройках с перемещением. Повторение техники постановки одиночного блока и обучение игре под сеткой. Двусторонняя игра в волейбол.	1
45	Совершенствование техники передачи и приёма мяча в тройках с перемещением. Совершенствование техники постановки одиночного блока и повторение техники игры у сетки. Двусторонняя игра в волейбол.	1
46	Обучение подаче мяча сверху. Обучение нападающему удару и приёму мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра в волейбол.	1

47	Настольный теннис. Обучение технике подачи и приёму мяча слева и справа. Обучение технике нападающего удара справа. Двусторонняя игра в настольный теннис.	1
48	Повторение техники и приёма мяча слева и справа. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра в настольный теннис.	1
49	Футбол. Соблюдение ТБ при игре в футбол. (встречная передача с атакой). Обучение технике игры вратаря. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
50	Повторение техники ведения передача-приём-удар по воротам. Повторение техники игры вратаря. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
51	Совершенствование ведения, передачи, ударов и обучение технике игры головой. Совершенствование техники игры вратаря. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
52	Обучение обманным движениям в футболе: в нападении при личной защите на выход к мячу. Жонглирование мячом. Учебная игра в футбол.	1
53	Единоборства. Соблюдение ТБ на уроках единоборства. Отжимание в упоре лёжа. Приседание на одной ноге «Пистолетик» в парах. Стойка на правом колене лицом друг к другу, левым локтем упереться в колено «Армреслинг» - 6-8 раз. Выполнение элементов вольной борьбы в стойке: кувырки, кувырки через плечо с выполнением страховки, одиночное передвижение и в парах.	1
54	Отжимание в упоре лёжа. Приседание на одной ноге «Пистолетик» в парах. Армрестлинг, упёршись локтем о своё колено. Выполнение элементов вольной борьбы в стойке: кувырки, кувырки через плечо с выполнением страховки, одиночное передвижение и в парах.	1
55	Приседание на одной ноге. Перетягивание в парах. Элементы вольной борьбы: захват руки.	1
56	Парные упражнения на сопротивление: а) развести руки соперника в стороны; б) опустить вниз (соперник сопротивляется). Упражнения для ног: а) сед ноги врозь на полу друг перед другом, ступнями упереться; б) наклоняясь назад, перетянуть партнёра. Элементы вольной борьбы: захват туловища.	1
57	Парные упражнения на сопротивление: опустить прямые руки вперёд партнёра и нажимать при поднимании рук. Упражнение на сопротивление: упереться	1

	ладонями в ладони своего партнёра и выполнять упражнение, напоминающее пиление. Элементы вольной борьбы: обучение захвату туловища.	
58	Упражнение на вытеснение или выталкивание партнёра. Парные упражнения на сопротивление. Элементы вольной борьбы: ложные движения туловищем в парах.	1
59	Лёгкая атлетика. ТБ на уроках физкультуры. Совершенствование техники спринтерского бега с высокого старта, 30х40 с низкого старта. Зачёт. Прыжок в длину с места на результат. Спортивная игра в волейбол.	1
60	Зачёт. Бег 100 м на результат с высокого старта. Повторение техники тройного прыжка. Подтягивание на перекладине.	1
61	Зачёт. Бег 30 м на результат с высокого старта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование метания гранаты на дальность.	1
62	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Отжимание в упоре лёжа. Метание гранаты на дальность на результат.	1
63	Зачёт. Челночный бег 3х10 м. Зачёт. Метание гранаты на дальность на результат. Спортивная игра в волейбол.	1
64	Прыжок в высоту с места двумя, и с разбега способом «перешагивание». Поднимание туловища из положения лёжа за 1 минуту количество раз. Зачёт. Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь на дальность.	1
65	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторение техники толкания ядра.	1
66	Зачёт. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Повторение техники толкания ядра. Прыжки с короткой скакалкой за 1 минуту.	1
67	Зачёт. Прыжки с короткой скакалкой за 1 минуту. Повторение техники метания диска. Приседание на одной ноге «Пистолетик».	1
68	Повторение техники метания диска. Приседание на одной ноге «Пистолетик». Зачёт. Подтягивание на перекладине.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2025 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. Лях В. И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024 г.

Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник. Погадаев Г.И. под ред. И. Акинфеева. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2025 г.