

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кокоревская средняя общеобразовательная школа»

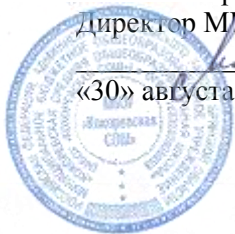
Выписка
из основной образовательной программы среднего общего образования

Рассмотрено МО учителей общественных дисциплин протокол от 27.08.2024 № 1	«Согласовано» Заместитель директора по УВР А.С.Иванчина 28.08.2024
--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Атлет»
для среднего общего образования
Срок освоения: 1 год
(для обучающихся 10-11 классов)

Составитель:
Заболотная Ю.А., учитель физической культуры

Выписка верна
Директор МБОУ «Кокоревская СОШ»
_____/О.Я.Максименко/
«30» августа 2024 г.



Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Атлет» для уровня среднего общего образования обучающихся 10-11 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в ФГОС, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413;
- приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- письмом Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности";
- СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020, регистрационный номер 61573);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- уставом МБОУ «Кокоревская СОШ»;
- основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Кокоревская СОШ»;
- положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Кокоревская СОШ»;
- учебным планом внеурочной деятельности МБОУ «Кокоревская СОШ».

Программа включает в себя следующие разделы:

- 1) содержание учебного предмета;
- 2) планируемые результаты изучения учебного предмета;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы, форму проведения занятий (форму организации и виды деятельности) и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Атлет» на уровне среднего общего образования составлена с учетом рабочей программы воспитания МБОУ «Кокоревская СОШ».

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности 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 внеурочной деятельности 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.

Задачи :

- освоение знаний об Олимпийских играх древности, физическом развитии человека, о режиме дня
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование умений соблюдать правила техники безопасности и оказания доврачебной помощи;
- формирование позитивного отношения к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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).

Место учебного предмета « Физическая культура» в учебном плане

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности) Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме аудиторных и внеаудиторных активных занятий.

Общее число часов, рекомендованных для изучения программы внеурочной деятельности, – 68 часа: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю)

1. Содержание учебного предмета

10 класс

1.Знания о физической культуре. (2ч)

- Физическая культура как социальное явление. (1ч)

- Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. (1ч)
- 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности. (2ч)**
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. (2ч)
- 3.Физическое совершенствование**
- 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2ч)**
- 2.Спортивно-оздоровительная деятельность. (15ч)**
- Модуль «Спортивные игры». Футбол. (5ч)
 - Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. (5ч)
 - Модуль «Спортивные игры». Волейбол. (5ч)
- 3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. (2ч)**
- Модуль «Плавательная подготовка». (2ч)
- 4.Спортивная и физическая подготовка. (11ч)**
- Спортивная подготовка.(4ч)
 - Базовая физическая подготовка. (7ч)

11 КЛАСС

1.Знания о физической культуре. (2ч)

Здоровый образ жизни современного человека. (1ч)

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.(1ч)

2.Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. (1ч)

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». (2ч)

3.Физическое совершенствование

1Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2ч)

2.Спортивно-оздоровительная деятельность. (15ч)

Модуль «Спортивные игры». Футбол. (5ч)

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. (5ч)

Модуль «Спортивные игры». Волейбол. (5ч)

3.Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. (2ч)

Модуль «Атлетические единоборства». (2ч)

4.Спортивная и физическая подготовка. (10ч)

Спортивная подготовка. (3ч)

Базовая физическая подготовка. (7ч)

2. Планируемые результаты

Личностные результаты

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

Гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

Патриотического воспитания:

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

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

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;

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;

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;

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.

Ценности научного познания:

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

Метапредметные результаты

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

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

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

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

Предметные результаты

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://teoriya.ru/ru - журнал «теория и практика физической культуры».
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://teoriya.ru/ru - журнал «теория и практика физической культуры».
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2	Теоретическая, практическая.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm
Итого по разделу		2		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Теоретическая, практическая.	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura multiurok.ru studopedia.ru trenexpert.ru
Итого по разделу		2		
2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru fizkult-ura.ru sports.ru dokaball.ru kopilkaurokov.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru http://basket.ru offsport.ru fizkult-ura.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru

				rech.edu.ru fizkult-ura.ru sports.ru ballgames.ru voltibol-texnika.narod.ru
Итого по разделу		15		
3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2	Теоретическая, практическая.	http://russwimming.ru/ http://swim-video.ru/ http://www.swimming.ru/ http://www.sib-swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
Итого по разделу		2		
4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	4	Практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ marathonec.ru beguza.ru gtonorm.ru tutknow.ru rech.edu.ru infourok.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	7	Практическая	gto.ru my-gto.ru http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru studopedia.ru trenexpert.ru
Итого		11		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ interneturok.ru sports.ru infourok.ru rech.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	Теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ interneturok.ru sports.ru infourok.ru rech.edu.ru
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	теоретическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду	2	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm gto.ru my-gto.ru

	и обороне»			
Итого по разделу		3		
Раздел 3.Физическое совершенствование				
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	практическая	multiurok.ru studopedia.ru trenexpert.ru http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
Итого по разделу		2		
2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	5	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru fizkult-ura.ru sports.ru dokaball.ru kopilkaurokov.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	5	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru http://basket.ru offsport.ru fizkult-ura.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	5	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru rech.edu.ru fizkult-ura.ru sports.ru ballgames.ru voltibol-texnika.narod.ru
Итого по разделу		15		
3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2	Теоретическая, практическая	znanio.ru infourok.ru multiurok.ru
Итого по разделу		2		
4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	3	практическая	http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ marathonec.ru beguza.ru gtonorm.ru tutknow.ru rech.edu.ru infourok.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	7	практическая	gto.ru my-gto.ru http://www.fizkulturavshkole.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ multiurok.ru studopedia.ru trenexpert.ru
Итого:		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		