

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Павловская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:
заместитель директора по УВР
_____ /Двоеносова О.А./

Утверждаю:
директор МБОУ «Павловская СОШ»
_____ /Богомазова Л. С./
Приказ № 292 от «26 » августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура, 11 класс

2024/2025 учебный год

(ID 4409746)

Рассмотрено:

На ШМО учителей эстетического
и физического развития

МБОУ «Павловская СОШ»

Протокол №1 от «26 » августа 2024г.

Составитель:

Вараксина Т.А., учитель
физической культуры
МБОУ «Павловская СОШ»

Павловск, 2024г.

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования ФГОС СОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11класс

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца,

дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы

атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

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

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

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

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;
проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://resh.edu.ru/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		7		
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4		https://resh.edu.ru/

2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	включение в урок	https://resh.edu.ru/
-----	----------------------------------	----	------------------	---

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, умений и навыков, способствующих демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	поддержку мотивацию детей к получению знаний, умений и навыков, способствующих демонстрации приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12		
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
4.1	Спортивная подготовка	4		
4.2	Базовая физическая подготовка	7		
Итого по разделу		11		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

№п/п	Тема урока	Кол-во часов.	Тип урока или форма проведения занятия	Примечания
1	Знания о физической культуре.	3		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	образовательно - познавательный	
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	образовательно - познавательный	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	образовательно - познавательный	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1		
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		
2	Способы самостоятельной деятельности.	5		
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1	образовательно - познавательный	
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1	образовательно - познавательный	
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	образовательно - познавательный	
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1		
12	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		
3	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3		
13	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
14	Упражнения для профилактики острых	1		

	респираторных заболеваний			
15	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1		
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>	30		
	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
	<i>Спортивная подготовка</i>	4		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1		
	<i>Базовая физическая подготовка</i>	7		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		
26	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней)	1		
	<i>Модуль «Баскетбол».</i>	10		

27	Техническая подготовка в баскетболе	1	образовательно-тренировочный	
28	Тактическая подготовка в баскетболе	1	образовательно-тренировочный	
29	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	образовательно-тренировочный	
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	образовательно-тренировочный	
31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	образовательно-тренировочный	
32	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	образовательно-обучающий	
33	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		
34	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		
35	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
36	Тренировочные игры по баскетболу	1		
	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10		
37	Техническая подготовка в волейболе	1	образовательно-тренировочный	
38	Тактическая подготовка в волейболе	1	образовательно-тренировочный	
39	Общая физическая подготовка в волейболе	1	образовательно-тренировочный	
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	образовательно-тренировочный	
41	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	образовательно-тренировочный	
42	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	образовательно-тренировочный	
43	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	образовательно-тренировочный	
44	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	образовательно-тренировочный	
45	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	образовательно-тренировочный	
46	Тренировочные игры по волейболу	1	образовательно-обучающий	
	Модуль Футбол	10		

47	Техническая подготовка в футболе	1		
48	Тактическая подготовка в футболе	1		
49	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		
50	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		
51	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		
52	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		
53	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		
54	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		
55	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		
56	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		
	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность			
	Модуль «Атлетические единоборства»	12		
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	образовательно-тренировочный	
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	образовательно-тренировочный	
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	образовательно-тренировочный	
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	образовательно-тобучающий	
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	образовательно-тренировочный	
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1		
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1		
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1		

67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		
	ВСЕГО	68		

Лист дополнений и изменений (физкультура 11 класс)

Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись лица, внёсшего изменения