

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

При создании Примерной рабочей программы 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 Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, [у](https://100ballnik.com/)словия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Общей целью школьного 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 Примерной рабочей программе 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 Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.

1. 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 ГТО.

2. 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.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные

учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 68 часов в 10 классе.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГОПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**ч**асти гражданского воспитания должны отражать:—сформированностьгражданской 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, нацио-нализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;—готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;—умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;—готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности. В части патриотического воспитания должны отражать:—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.1С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:—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.В части эстетического воспитания должны отражать:—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 оте-чественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;—готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.В части физического воспитания должны отражать:—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.В части трудового воспитания должны отражать:—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.В части экологического воспитания должны отражать:—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.В части ценностей научного познания должны отражать:—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

Овладение универсальными познавательными действиями:1) базовые логические действия:—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;2) базовые исследовательские действия:—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;3) работа с информацией:—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.Овладение универсальными коммуникативными действиями: 1) общение:—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;2) совместная деятельность:—понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;—выбирать тематику и методы совместных действий сучётом 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.Овладение универсальными регулятивными действиями: 1) самоорганизация:—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; 2) самоконтроль:—давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; —владеть навыками познавательной рефлексии как осо-знанием 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;3) принятие себя и других:—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.ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ10 КЛАССПо разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности: —характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления иформы 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. По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:—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 ифункционального состояния организма, использовать их припланировании 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 ГТО. По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:—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 ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Знания о физической культуре.* Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

*Способы самостоятельной деятельности*. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

*Физическое совершенствование.* Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением

скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».*

*Баскетбол*. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками

снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

*Футбол.* Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской 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;

6) **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания**:

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

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 0.25 | 0 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 0.25 | 0 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1.5 | 0 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1.5 |  | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Легкая атлетика» | 12 | 3 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 11 | 2 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.3 | Модуль «Гимнастика» | 10 | 2 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.4 | Модуль «Лыжная подготовка» | 12 | 1 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 2.5 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 11 | 2 | 0 | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|  | **Раздел спорт** |  |  |  |  |
| 2.6 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 10 | 2 |  | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 12 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |  |  |  |
| 1 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Вводный инструктаж по Т.Б. и О.Т. во время занятий физической культурой. Высокий старт. Спринтерский бег 60-100 метров | 1 | 0 | 1 | 1 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 2 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Бег 60 м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 1 | 1 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 3 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Прыжок в длину с места . Бег с ускорениями от 50-60м. ГТО | 1 | 1 | 1 | 2 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 4 | Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры. ГТО | 1 | 1 | 1 | 2 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Спортивные игры.ГТО | 1 | 0 | 1 | 3 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 6 | Прыжок в длину с разбега . Метание гранаты. Спортивные игры. ГТО | 1 | 0 | 1 | 3 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 7 | Метание гранаты. Равномерный бег до 8 мин.ГТО | 1 | 0 | 1 | 4 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 8 | Бег 2000 м-д. Спортивные игры.ГТО | 1 | 4 | 1 | 4 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 9 | Инструктаж по ТБ и ОТ Передача мяча над собой. Прием снизу парах | 1 | 0 | 1 | 5 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 10 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Волейбол | 1 | 0 | 1 | 5 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 11 | Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками через сетку. | 1 | 0 | 1 | 6 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 12 | Прямой нападающий удар, Нижняя прямая подача. | 1 | 0 | 1 | 6 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 13 | Передача волейбольного мяча в парах через сетку. Волейбол. | 1 | 0 | 1 | 7 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 14 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Бросок набивного мяча. | 1 | 0 | 1 | 7 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 15 | Строевая подготовка. Акробатика | 1 | 0 | 1 | 8 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 16 | Строевая подготовка. Акробатика (висы, упоры. лазание по канату) | 1 | 0 | 1 | 8 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 17 | Акробатические упражнения. Лазание по канату в 2 приема. | 1 | 0 | 1 | 9 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 18 | Лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации. | 1 | 0 | 1 | 9 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 19 | Акробатическая комбинация. Упражнения со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 10 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 20 | Поднимание туловища из положения лёжа. Акробатика | 1 | 0 | 1 | 10 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 21 | Строевая подготовка. Акробатика Подтягивания | 1 | 0 | 1 | 11 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 22 | Опорный прыжок через козла. Подтягивание. Развитие силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 11 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 23 | Опорный прыжок через козла | 1 | 0 | 1 | 12 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 24 | Подача через сетку. Прием подачи | 1 | 0 | 1 | 12 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 25 | Совершенствование техники в волейболе. Волейбол | 1 | 0 | 1 | 13 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 26 | Совершенствование техники в волейболе. Учебная игра | 1 | 0 | 1 | 13 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 27 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 | 0 | 1 | 14 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 28 | Подача через сетку. Прием подачи | 1 | 0 | 1 | 14 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 29 | История игры волейбол. Основные правила. | 1 | 0 | 1 | 15 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 30 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 | 0 | 1 | 15 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 31 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 | 1 | 1 | 16 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 32 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | 0 | 1 | 16 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | 17 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 34 | Совершенствование техники лыжных ходов. Переходы | 1 | 0 | 1 | 17 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 35 | Совершенствование техники лыжных ходов. Переходы | 1 | 0 | 1 | 18 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 36 | Лыжная гонка: 3000-5000 | 1 | 0 | 1 | 18 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 37 | Попеременный двухшажный ход | 1 | 0 | 1 | 19 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 38 | Техника одновременного бесшажного хода | 1 | 0 | 1 | 19 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 39 | Одновременный одношажный ход | 1 | 0 | 1 | 20 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 40 | Переход с одновременных на попеременные ходы | 1 | 1 | 1 | 20 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 41 | Спуски. Подъемы. Повороты, торможение | 1 | 0 | 1 | 21 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 42 | Совершенствование техники лыжных ходов. Техника спуска подъема поворотов. | 1 | 0 | 1 | 21 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 43 | Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная гонка 3000-5000м | 1 | 0 | 1 | 22 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий спорт. играми. Челночный бег. Развитие координационных качеств. | 1 | 0 | 1 | 22 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 45 | История баскетбола. Правила игры. | 1 | 0 | 1 | 23 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 46 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Штрафные броски. | 1 | 0 | 1 | 23 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 47 | Ведение мяча в движении. Броски из под кольца. | 1 | 0 | 1 | 24 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 48 | Челночный бег с ведением мяча. Баскетбол | 1 | 0 | 1 | 24 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 49 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок по кольцу с места. | 1 | 0 | 1 | 25 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 50 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Стритбол. | 1 | 0 | 1 | 25 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 51 | Совершенствование приемов и передач в баскетболе тесты по ОФП | 1 | 0 | 1 | 26 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 52 | Совершенствование приемов и передач. Штрафные броски. | 1 | 0 | 1 | 26 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 53 | Совершенствование приемов и передач. Челночный бег 3х10м. | 1 | 1 | 1 | 27 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 54 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 | 0 | 1 | 27 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 55 | Прыжок в высоту с разбега . Старт с опорой на руку. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 28 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 56 | Спринтерский бег- 30- 100м с высокого старта. | 1 | 1 | 1 | 28 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 57 | Прыжок в длину с разбега Метание гранаты. | 1 | 0 | 1 | 29 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 58 | Кроссовая подготовка Бег 2000м . Спортивные игры.ГТО | 1 | 0 | 1 | 29 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 59 | Прыжок в длину с разбега Метание учебной гранаты. ГТО | 1 | 0 | 1 | 30 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 60 | Прыжок в длину с разбега Метание учебной гранаты. Спортивные игры | 1 | 0 | 1 | 30 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 61 | Спринтерский бег- 30- 100м с высокого старта. ГТО | 1 | 1 | 1 | 31 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 62 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол. ГТО | 1 | 0 | 1 | 31 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 63 | Развитие выносливости игрой футбол. ГТО | 1 | 0 | 1 | 32 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 64 | Развитие силы средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 32 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 65 | Развитие координационных способностей, быстроты средствами игры футбол | 1 | 0 | 1 | 33 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 66 | Ведение мяча ногой. Футбол | 1 | 1 | 1 | 33 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 67 | История футбола. Правила игры. | 1 | 0 | 1 | 34 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| 68 | ОФП. Футбол | 1 | 0 | 1 | 34 неделя | Практическая работа | <https://resh.edu.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 12 | 68 | | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
www.school.edu.ru  
<https://uchi.ru>