

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

Рассмотрена НОУ
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Принята НМС
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Октябрьская СОШ»
_____ (Е.Л. Букреева)
Приказ от «30» августа 2024 г. № 143

**Рабочая программа
«Физическая культура»**

10-11 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 класса соответствует Федеральной рабочей программе среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре

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

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

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.

11 класс

Знания о физической культуре

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

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

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 «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-

за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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 убежденность, 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;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

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 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».

Тематическое планирование

10 класс

№ урока	Наименование разделов, тем, тем уроков	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (8 часов)				
1.1 Физическая культура как социальное явление (5 часов)				
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5838/start/205259/	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся; - Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся
2	Культура как способ развития человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5478/start/84475/	
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5478/start/84475/	
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	
1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (3 часа)				
6	Физическая культура и физическое здоровье	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/	
7	Физическая культура и психическое здоровье	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/	
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (10 часов)				

2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга (10 часов)			
9	Основы организации образа жизни современного человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5824/start/98883/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/

- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;
- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;
- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;
- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)			
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)			
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся; - Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся. 			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)			
2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 часов)			
25	Техническая подготовка в футболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson
<ul style="list-style-type: none"> - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и 			

			/3466/start/	<p>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся; - Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.
26	Тактическая подготовка в футболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	
23	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	
34	Техника судейства игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	
2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)				
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	

36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
43	Тренировочные игры по баскетболу		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
44	Техника судейства игры баскетбол		РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/
2.3Модуль «Спортивные игры». Волейбол(12 часов)			
45	Техническая подготовка в волейболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/

47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
55	Тренировочные игры по волейболу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
56	Техника судейства игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (12 часов)

3.1 Модуль «Зимние виды спорта». (12 часов)

- Побуждать школьников соблюдать на уроке

57	Передвижение двухшажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;</p> <p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;</p> <p>- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.</p>
58	Передвижение двухшажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
59	Техника работы рук при одновременном двухшажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
60	Техника работы ног при одновременном двухшажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
61	Передвижение одношажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
62	Передвижение одношажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
63	Техника работы рук при одновременном одношажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
64	Техника работы ног при одновременном одношажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
65	Способы перехода с одного лыжного хода		1	РЭШ:	

	на другой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
66	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
67	Способы преодоления подъемов	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
68	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (34 часа)

4.1 Спортивная подготовка (16 часов)

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/25/start/	<p>- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;</p>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	

75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	<p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;</p> <p>- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.</p>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
79	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
80	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
81	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
82	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
83	Судейство соревнований	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
84	Судейство соревнований	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
4.2 Базовая физическая подготовка (18 часов)				
85	Знания о ГТО	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

Тематическое планирование

11 класс

№ урока	Наименование разделов, тем, тем уроков	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре (10 часов)				
1.1. Здоровый образ жизни современного человека (6 часов)				
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5528/start/278566/	<p>- Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</p> <p>- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;</p> <p>- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся</p>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	
1.2. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой (4 часа)				
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/	
9	Оказание первой помощи при вывихах и	1	РЭШ:	

	переломах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/	
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/start/120309/	
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 часов)				
2.1 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (6 часов)				
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся; - Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
16	Банные процедуры	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
2.2 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» (2 часа)				
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	

				самоконтроль учащихся.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)				
1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)				
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		<ul style="list-style-type: none"> - Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; - Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета; - Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия; - Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся; - Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/	
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)				

2.1 Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 часов)			
25	Техническая подготовка в футболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
26	Тактическая подготовка в футболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/
23	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
2.2 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10 часов)			
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson

- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;

- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;

- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;

- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.

			/3901/start/169790/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesso9
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
2.3 Модуль «Спортивные игры». Волейбол(12 часов)			
45	Техническая подготовка в волейболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/

47	Общефизическая подготовка в волейболе	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
56	Тренировочные игры по волейболу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (12 часов)

3.1 Модуль «Зимние виды спорта» (12 часов)

- Побуждать школьников соблюдать на уроке

57	Передвижение двухшажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;</p> <p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;</p> <p>- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.</p>
58	Передвижение двухшажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
59	Техника работы рук при одновременном двухшажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
60	Техника работы ног при одновременном двухшажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
61	Передвижение одношажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
62	Передвижение одношажным ходом	одновременным	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
63	Техника работы рук при одновременном одношажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
64	Техника работы ног при одновременном одношажном ходе		1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	
65	Способы перехода с одного лыжного хода		1	РЭШ:	

	на другой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
66	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
67	Способы преодоления подъемов	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
68	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (34 часа)

4.1 Спортивная подготовка (16 часов)

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	<p>- Побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- Использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета;</p> <p>- Включать в урок игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- Организовать шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- Проводить учебные и учебно-развлекательные мероприятия;</p>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	

75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	<p>- Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологий обучения, обеспечивающие современные активности учащихся;</p> <p>- Знакомить и соблюдать «Правила внутреннего распорядка учащихся», взаимоконтроль и самоконтроль учащихся.</p>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
79	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
80	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
81	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
82	Участие в соревнованиях	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
83	Судейство соревнований	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
84	Судейство соревнований	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/	
4.2 Базовая физическая подготовка (18 часов)				
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	

86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/
96	Правила и техника выполнения норматива	1	РЭШ:

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

Учебно – методическое обеспечение

Для ученика

1. Физическая культура: 10 –11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2017

Для учителя

1. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
2. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: I – XI кл.: метод. пособие/ В. В. Осинцев. – М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2001. – 240 с.
3. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: учеб. Для студентов высших учеб. заведений / П.К. Петров. – М.: Изд. центр «Владос-Пресс», 2000. – 448 с.
4. Попов В. Б. Специальная физическая подготовка легкоатлетов / В. Б. Попов // Физическая культура в школе. — 2001. — № 6. — С. 56–61.

Контрольно-измерительные материалы

Нормативы физической подготовки учащихся 10 класса для проведения зачетов

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	4.6	4.9	6.0	5.0	5.8	7.0
Бег 60 метров.	9.8	10.2	11.0	10.2	11.2	12.0
Шестиминутный бег.	1500	1300	1100	1300	1050	900
Бег 1000 метров.	3.30	4.40	5.00	4.30	5.00	8.00
Челночный бег 3x10.	7.3	8.3	9.3	7.0	8.0	10.0
Прыжки в длину с места.	220	210	180	180	150	120
Прыжки в высоту с разбега.	125	110	90	115	100	70
Прыжки в длину с разбега.	3.80	3.50	2.80	3.40	3.00	150
Метание малого мяча	45	38	24	35	28	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	35	25	15	22	12	3
Подтягивание на перекладине.	11	9	4	18	13	6
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	40	30	15	30	20	10
Наклон вперёд из положения сидя.	15	10	5	20	14	7

Прыжки на скакалке (количество раз/мин).	60	50	10	80	60	20
Приседание (количество раз/мин).	80	60	20	55	48	10
Лыжи: 2 км (девушки), 3 км (юноши).	14.10	15.10	16.00	12.15	13.00	13.40
Кросс 1500 метров.	6.00	7.00	12.00	7.00	8.00	16.00
Метание гранаты 500 гр(дев), 700 гр (юн)	22	26	22	18	13	11

Нормативы физической подготовки учащихся 11 класса для проведения зачетов

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров.	4.6	4.9	6.0	5.0	5.8	7.0
Бег 60 метров.	9.8	10.2	11.0	10.2	11.2	12.0
Шестиминутный бег.	2000	1800	1200	1600	1300	1000
Бег 1000 метров.	3.20	4.40	5.00	4.30	5.00	8.00
Челночный бег 3x10.	6.5	7.0	9.0	7.0	8.0	10.0
Прыжки в длину с места.	200	180	110	180	160	100
Прыжки в высоту с разбега.	125	110	90	115	100	70
Прыжки в длину с разбега.	3.80	3.50	2.80	3.40	3.00	150
Метание малого мяча	45	38	24	35	28	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	45	35	4	22	12	3
Подтягивание на перекладине.	12	9	2	24	18	4
Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине.	40	36	4	36	28	2
Наклон вперёд из положения сидя.	12	10	-	18	16	12

Прыжки на скакалке (количество раз/мин).	60	50	10	80	60	20
Приседание (количество раз/мин).	80	60	20	55	48	10
Кросс 1500 метров.	6.00	7.00	12.00	7.00	8.00	16.00
Метание гранаты 500 гр(дев), 700 гр (юн)	22	26	22	18	13	11

Тест «Гимнастика»

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват Б) упор В) группировка Г) вис

2. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват б) захват в) пережат г) группировка

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет Б) спад В) соскок Г) прыгивание

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок Б) пережат В) переворот Г) сальто

5. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед Б) присед В) упор Г) стойка

6. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину» Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
Г) расстояние от первой шеренги до последней

7. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3 Б) 1,3,5 В) 1,4,5 Г) 2,4,5

8. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами Б) передвижениями В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями

9. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

А) стойка **Б) «мост»** В) переворот Г) «шпагат»

10. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

А) Ольга Корбут Б) Надя Команечи **В) Лариса Латынина** Г) Людмила Турищева

11. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

А) фланг Б) шеренга **В) интервал** Г) строй

12. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

А) полуповорот Б) строевой шаг **В) поворот** Г) команда «Смирно»

12. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

А) переворот **Б) кувырок** В) перекат Г) оборот

13. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта

А) кувырок в сторону Б) круговой перекат **В) переворот вперёд** Г) полупереворот

14. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

А) кувырок Б) шпагат **В) мост** Г) сальто

15. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

А) Захват **Б) Хват** В) Удержание Г) Обхват

Тест «Спортивные игры»

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде Б) Японии В) США Г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2 Б) 3 В) 5 Г) 6

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г Б) в 1957 г Г) В 1958 г Д) В 1959 г

4. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты Б) игрок нападения В) капитан команды Г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно Б) по часовой стрелке В) против часовой стрелки Г) по указанию тренера

7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера Б) нет В) да, по указанию судьи Г) да, но только в начале каждой партии

8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3 Б) максимум 8 В) максимум 6 Г) максимум 9

9. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания» Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

10. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд Б) 5 секунд В) 6 секунд Г) 8 секунд

11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см Б) 2м 43см В) 2м 45см Г) 2м 24см

12. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см Б) 2м 43см В) 2м 45см Г) 2м 24см

13. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да Б) нет В) только при высокой температуре воздуха Б) только при высокой влажности воздуха

14. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие Б) пляжный волейбол В) подача мяча Г) прием мяча

15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 8

16. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр Б) с начала разминки В) с приветствия команд Г) спорным броском в центральном круге.

17. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени Б) уходом команд с площадки
В) в момент подписания протокола старшим судьей Г) мяч вышел за пределы площадки

18. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки Г) судья дает свисток

19. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

20. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

21. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды Б) капитан команды В) тренер или помощник тренера Г) никто

22. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б» Б) в любом случае через 15 секунд
В) в любом случае через 1 минуту Г) немедленно

23. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5 Б) 6 В) 7 Г) 4

24. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
В) выполнение с мячом в руках трех шагов Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

25. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8 Б) 10 В) 11 Г) 9

26. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см Б) 244 см В) 248 см Г) 250 см

27. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см Б) 7м 32см В) 7м 35см Г) 7м 38см

28. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

29. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление