

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

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

**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 "Легкая атлетика".

Совершенствование техники спринтерского бега, овладение техникой эстафетного бега, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели, метание различных снарядов на дальность с разбега.

Модуль "Гимнастика".

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров:подъем в упор силой, вис согнувшись - вис прогнувшись сзади, подъем переворотом (юноши); толком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с комого разбега толчком одной ногой (девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта".

Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков и поворотов. Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Обучение преодолению подъемов и препятствий на лыжах.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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 перовой 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 "Легкая атлетика".

Совершенствование техники спринтерского бега, овладение техникой эстафетного бега, совершенствование техники длительного бега, совершенствование техники прыжка в длину с разбега, совершенствование техники прыжка в высоту с разбега, совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание в горизонтальные и вертикальные цели, метание различных снарядов на дальность с разбега.

Модуль "Гимнастика".

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров:сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соском махом назад (юноши); толчком двух ног вис углом, сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок. (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь (юноши); прыжок углом с комого разбега толчком одной ногой (девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: прыжки в глубину с высоты 150-80 см, комбинации из ранее разученных приемов (юноши). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).

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 волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль "Зимние виды спорта".

Совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, подъемов, спусков и поворотов. Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоянии лыжни. Элементы тактики лыжных ходов.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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 (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. 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 передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО 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».

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

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

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | | **Виды деятельности** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 1 | 0 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://resh.edu.ru/> | | составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков);— обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы |
| 1.2 | ВФСК «ГТО» как основа прикладно-ориентированной физической культуры. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | — готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных на- правлений физической культуры в современном обществе — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества; — рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Понятие кондиционной тренировки. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | — знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных на- правлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современно- го человека; — знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:  1.Упражнения для закрепления навыка правильной осанки  2.Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища  3.Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; — знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; — разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки |
| 1.2 | Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | | — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки — знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью; |
| 1.3 | Упражнения оздоровительной гимнастики для мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»: составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня; — составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 9 | 9 | <http://www.edu.ru/> <https://resh.edu.ru/> | | — знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях; — разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); — знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях; — разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорно- го мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах);— разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); — знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности; — закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 10 | 10 | <http://www.edu.ru/> <https://resh.edu.ru/> | | знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях; — закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; — знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; — разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; — совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности |
| Итого по разделу | | 19 |  | | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | | |
| 3.1 | Модуль "Гимнастика", /базовая физическая подготовка/ | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами без. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорного прыжка. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, для развития скоростно-силовых способностей, гибкости. |
| 3.2 | Модуль "Легкая атлетика", /базовая физическая подготовка/ | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| 3.3 | Модуль "Зимние виды спорта", /базовая физическая подготовка/ | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 3.4 | 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 16 | 16 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | | Учебно-тренировочные занятия (Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической куль- туры на основе требований ФГОС) Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО |
| **Итого** | | 43 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 66 | |  | |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Виды деятельности** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/> http://school-collection.edu.ru | — знакомятся с информацией учите- ля об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют прим ры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при уши- бах; — распределяются по группам и в ка- ждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, голо- вы, живота, сотрясения мозга; — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса раз- ученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела; — участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения |
| 1.2 | Здоровый образ жизни современного человека. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека | 1 | 0 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | — выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора:  1.Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья  2.Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни  3.Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек  4.Личная гигиена как компонент здорового образа жизни  5.Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма  6.Банные процедуры и их оздорови- тельное влияние на организм человека; — подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии; — обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> http://school-collection.edu.ru | Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников) Тема «Релакса- ция в системной организации мероприятий здорового образа жизни»: — знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами; — знакомятся с методом Э Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами; — тренируются в проведении метода Э Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками; — знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения; — разучивают текстовки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности; — проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов; — знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения; — разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения; — выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают; |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | — знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям); — знакомятся со способами определения функциональной направ- ленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания; — знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты; — составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания; — обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО; — демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец индивидуальной формы проекта, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта) Тема «Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО»: |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | 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 |
| 1.2 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | «Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний»: — разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку; — объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета) Тема «Упражнения для снижения массы тела»: — знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; |
| 1.3 | Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой — знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение; — обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; — разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | — знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; — закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; — соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях — знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; — закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; — соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 10 | 10 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | Практические занятия (использование материала учебника, видео- фрагментов из Интернета) Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»: — знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; — закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; — соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях |
| Итого по разделу | | 19 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль "Гимнастика", /базовая физическая подготовка/ | 8 | 8 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику прыжка «ноги врозь». Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координациоонных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. |
| 3.2 | Модуль "Легкая атлетика", /базовая физическая подготовка/ | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соотвествующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют данные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| 3.3 | Модуль "Зимние виды спорта", /базовая физическая подготовка/ | 9 | 9 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 3.4 | 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спор- та и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр | 16 | 16 | <https://resh.edu.ru/>http://school-collection.edu.ru | Учебно-тренировочные занятия (Примерные рабочие программ Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО  Программы ы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Виды спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС) Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта |
| Итого по разделу | | 42 |  | | |
| **Название модуля** | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 68 | 66 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 | 0 | 01.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://school-collection.edu.ru/> | Круглый стол. |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности во время занятий. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | 1 | 05.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой эстафетного бега. | 1 | 1 | 07.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | ВФСК «ГТО» как основа прикладно-ориентированной физической культуры. Законодательные основы развития физической культуры в российской Федерации. | 1 | 1 | 12.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Круглый стол |
| 5 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие скоростных способностей. Эстафетный и спринтерский бег. | 1 | 1 | 14.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе. Понятие выносливости. Виды выносливости. | 1 | 1 | 26.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники длительного бега. Особенности бега на стадионе и на местности. | 1 | 1 | 21.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие выносливости. Сдача норматива ВФСК "ГТО", 2км | 1 | 1 | 28.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Тестирование |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 1 | 03.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие скоростных способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 60 и 100 м. | 1 | 1 | 19.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега. | 1 | 1 | 05.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", метание гранаты. | 1 | 1 | 10.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок способом «ножницы». | 1 | 1 | 12.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок способом «прогнувшись». | 1 | 1 | 17.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок способом «перешагивание». | 1 | 1 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | 1 | 24.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 26.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 18 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общие представления о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. | 1 | 1 | 07.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности. Совершенствование техники передвижений. | 1 | 1 | 09.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей баскетболиста. Сдача норматива ВФСК "ГТО", челночный бег. | 1 | 1 | 14.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование ловли и передач мяча, вбрасывание с лицевой линии. | 1 | 1 | 16.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование ведения мяча, способы овладения мячом при «спорном мяче». | 1 | 1 | 21.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование бросков мяча, выполнение штрафных бросков. | 1 | 1 | 23.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование бросков мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | 1 | 28.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приемы игры, правила игры. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. | 1 | 1 | 30.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника защитных действий. Индивидуальные действия в защите. Действия против игрока. | 1 | 1 | 05.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технико-тактические действия в игре. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | 1 | 07.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приемы игры, правила игры. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 | 1 | 12.12.2023 | <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Совершенствование строевых упражнений. | 1 | 1 | 14.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы гимнастических упражнений на развитие гибкости. Сдача норматива ВФСК «ГТО», наклон с прямыми ногами. | 1 | 1 | 19.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 31 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы гимнастических упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», поднимание туловища за мин. | 1 | 1 | 21.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 32 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы гимнастических упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», подтягивание из виса на низкой перекладине. | 1 | 1 | 26.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 1 | 28.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комплекс ОРУ без предметов. | 1 | 1 | 09.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование висов и упоров. Подготовительные упражнения. Лазание по канату. | 1 | 1 | 11.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения с предметами. | 1 | 1 | 16.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование опорных прыжков. Подготовительные упражнения. | 1 | 1 | 18.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Гимнастика». Комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания. Ритмическая гимнастика. Техника безопасности во время занятий. | 1 | 1 | 23.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Гимнастика». Содержание занятий ритмической гимнастикой. Комплекс танцевальных упражнений в современном стиле. | 1 | 1 | 25.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по содержанию занятий ритмической гимнастики, составление комплексов и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 1 | 30.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 41 | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения. | 1 | 1 | 01.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 42 | Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. | 1 | 1 | 06.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техника безопасности ОТ № 085. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. | 1 | 1 | 08.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники классических лыжных ходов. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. | 1 | 1 | 13.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники классических лыжных ходов. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. | 1 | 1 | 15.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одновременных ходов на попеременные. Прямой переход. Переход с прокатом. | 1 | 1 | 20.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палкой. | 1 | 1 | 22.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление подъемов и препятствий на лыжах, преодоление вертикальных препятствий. | 1 | 1 | 05.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление подъемов и препятствий на лыжах, преодоление вертикальных препятствий. | 1 | 1 | 07.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование конькового хода. Спуски и подъемы с поворотами и торможением. | 1 | 1 | 12.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование конькового хода. Спуски и подъемы с поворотами и торможением. | 1 | 1 | 14.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью. Сдача норматива ВФСК "ГТО", бег на лыжах 2 км. | 1 | 1 | 19.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 53 | Упражнения оздоровительной гимнастики для мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | 1 | 21.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Аэробика. Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Базовые шаги классической аэробики. | 1 | 1 | 02.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Выполнения базовых шагов (элементов) классической аэробики без смены лидирующей ноги. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 1 | 1 | 04.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Выполнения базовых шагов (элементов) классической аэробики со сменой лидирующей ноги. Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | 1 | 1 | 09.04.204 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Упражнения и комплексы изученных элементов классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 | 1 | 11.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой. | 1 | 1 | 16.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». ОТ № 087. Основные приёмы игры. Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | 1 | 18.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | 23.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. | 1 | 1 | 25.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар с места и в движении. | 1 | 1 | 30.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар с места и в движении. | 1 | 1 | 02.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | 1 | 07.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактики игры. Командные тактические действия в защите. | 1 | 1 | 14.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. | 1 | 1 | 16.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 | 1 | 21.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 | 1 | 23.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 67 |  | | |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** | **Виды и формы контроля** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Вводный инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0 | 01.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Круглый стол |
| 2 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | 1 | 04.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика». Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. Овладение техникой эстафетного бега. | 1 | 1 | 08.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие скоростных способностей. Эстафетный и спринтерский бег. | 1 | 1 | 11.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие скоростных способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 60 и 100 м. | 1 | 1 | 15.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 6 | Здоровый образ жизни современного человека. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. | 1 | 1 | 18.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники длительного бега. Особенности бега на стадионе и на местности. Понятие выносливости. | 1 | 1 | 22.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе. Виды выносливости. | 1 | 1 | 25.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 9 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие выносливости. Сдача норматива ВФСК "ГТО" на 2000м. | 1 | 1 | 29.09.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | 1 | 02.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание различных снарядов на дальность с разбега. | 1 | 1 | 06.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Специализированные комплексы упражнений легкой атлетики на развитие скоростно-силовых способностей. Сдача норматива ВФСК "ГТО", метание гранаты. | 1 | 1 | 09.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок способом «ножницы». | 1 | 1 | 13.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Прыжок способом «прогнувшись». | 1 | 1 | 16.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Прыжок способом «перешагивание». | 1 | 1 | 20.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | 1 | 23.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива ВФСК "ГТО", прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 27.10.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Тестирование |
| 18 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, снижения массы тела. | 1 | 1 | 06.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Совершенствование техники передвижений. | 1 | 1 | 10.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей баскетболиста. Сдача норматива ВФСК "ГТО", челночный бег. | 1 | 1 | 13.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Тестирование |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование ловли и передач мяча, вбрасывание с лицевой линии. | 1 | 1 | 17.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование ведения мяча, способы овладения мячом при «спорном мяче». | 1 | 1 | 20.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование бросков мяча, выполнение штрафных бросков. | 1 | 1 | 24.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника выполнения игровых действий: совершенствование бросков мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 | 1 | 27.11.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приемы игры, правила игры. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. | 1 | 1 | 01.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Техника защитных действий. Индивидуальные действия в защите. Действия против игрока. | 1 | 1 | 04.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технико-тактические действия в игре. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | 1 | 08.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Основные приемы игры, правила игры. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 | 1 | 11.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений. | 1 | 1 | 15.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 30 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы гимнастических упражнений на развитие гибкости. Сдача норматива ВФСК «ГТО», наклон с прямыми ногами. | 1 | 1 | 18.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 31 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы гимнастических упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», поднимание туловища за 1 мин. | 1 | 1 | 22.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 32 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Комплексы гимнастических упражнений на развитие силовых способностей. Сдача норматива ВФСК «ГТО», подтягивание из виса на низкой перекладине. | 1 | 1 | 25.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Тестирование |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 1 | 29.12.2023 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. | 1 | 1 | 12.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование висов и упоров. Подготовительные упражнения. Лазание по канату. | 1 | 1 | 15.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения с предметами. | 1 | 1 | 19.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Освоение и совершенствование опорных прыжков. Подготовительные упражнения. | 1 | 1 | 22.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 38 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. | 1 | 1 | 26.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Гимнастика». Содержание занятий ритмической гимнастикой, безопасное выполнение упражнений. Комплекс танцевальных упражнений в восточном, русском стиле. | 1 | 1 | 29.01.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по содержанию занятий ритмической гимнастики, составление комплексов и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 1 | 02.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 41 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. | 1 | 1 | 05.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 42 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 1 | 1 | 09.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. | 1 | 1 | 12.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники классических лыжных ходов. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. | 1 | 1 | 16.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование техники классических лыжных ходов. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. | 1 | 1 | 19.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Зимние виды спорта». Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 | 1 | 26.02.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Зимние виды спорта». Элементы тактики лыжных ходов. Распределение сил на дистанции, резкие ускорения. Выход со старта. | 1 | 1 | 01.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Зимние виды спорта». Элементы тактики лыжных ходов. Приемы борьбы с противником. | 1 | 1 | 04.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление подъемов и препятствий на лыжах, преодоление вертикальных препятствий. | 1 | 1 | 11.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование конькового хода. Спуски и подъемы с поворотами и торможением. | 1 | 1 | 15.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование конькового хода. Специально-подготовительные упражнения для овладения вращением и контрвращением тела. | 1 | 1 | 18.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности, с соревновательной скоростью. Сдача норматива ВФСК "ГТО", бег на лыжах 3 км. | 1 | 1 | 22.03.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Тестирование |
| 53 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования. | 1 | 1 | 01.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Аэробика. Правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. Базовые шаги классической аэробики. | 1 | 1 | 05.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 55 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Выполнения базовых шагов (элементов) классической аэробики без смены лидирующей ноги. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. | 1 | 1 | 08.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Выполнения базовых шагов (элементов) классической аэробики со сменой лидирующей ноги. Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей. | 1 | 1 | 12.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Упражнения и комплексы изученных элементов классической аэробики без музыкального и с музыкальным сопровождением. | 1 | 1 | 15.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой. | 1 | 1 | 19.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол". Техника безопасности во время занятий игры. Основные приёмы игры. Совершенствование техники приема и передач мяча. | 1 | 1 | 22.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача. | 1 | 1 | 26.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. | 1 | 1 | 29.04.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар с места и в движении. | 1 | 1 | 03.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар с места и в движении. | 1 | 1 | 06.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 | 1 | 10.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактики игры. Командные тактические действия в защите. | 1 | 1 | 13.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. | 1 | 1 | 17.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> <http://www.school-collection.edu.ru/> | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 | 1 | 20.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. | 1 | 1 | 24.05.2024 | <https://resh.edu.ru/> | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 67 |  | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌Лях Ф.И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2006‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizicheskaya-kultura\_10-11-klassy.pdf  
‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌http://www.school-collection.edu.ru/  
 https://resh.edu.ru/  
‌​