

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя школа № 55

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Председатель ШМС

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Филиппова Татьяна Николаевна

Протокол № 1

от 30.08.2023 г.

Биткова Оксана Валерьевна

Приказ № 01-07/127

от 30.08.2023 г.

Биткова Оксана Валерьевна

Приказ № 01-07/127

от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1281439)

учебного предмета "Физическая культура"

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Ярославль 2023

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 трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, 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 счет 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, ее 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 ее 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 ее 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, легкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учетом 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 своем 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 число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно–ориентированная, соревновательно–достиженческая).

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно–оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно–оздоровительная деятельность.

Модуль "Спортивные игры".

Футбол. Техники игровых действий: 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.

Прикладно–ориентированная двигательная деятельность.

Модуль "Плавательная подготовка". Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы и приемы 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, приемов 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 приемы 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 ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно–оздоровительная деятельность.

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

Спортивно–оздоровительная деятельность.

Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

Прикладно–ориентированная двигательная деятельность.

Модуль "Атлетические единоборства". Атлетические единоборства в системе профессионально–ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

Программа вариативного модуля "Базовая физическая подготовка".

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, 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 вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, 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 (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа 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 лежа 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 "Легкая атлетика"

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

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

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

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

Модуль "Зимние виды спорта"

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

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". 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 вперед). 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 вперед, 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 вперед, 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 полета 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 объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). 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 вперед 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 вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, 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 (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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 СРЕДНЕГО 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 волонтерской деятельности.

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3) духовно–нравственного воспитания:

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

4) эстетического воспитания:

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

5) физического воспитания:

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

б) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных 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 ее 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 учетом 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 ее 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 приобретенный 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
 - оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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;
- развернуто 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 учетом 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 приобретенный 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 приемы 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 свое 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 учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее 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 учетом 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 простоты 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 ее 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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;
- 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 простоты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			https://resh.edu.ru/
2.1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно–оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно–оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль "Спортивные игры". Футбол	5	1	4	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол	5		5	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль "Спортивные игры". Волейбол	5		5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		15			
Раздел 3. Прикладно–ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль "Плавательная подготовка"	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Модуль "Спортивная и физическая подготовка"					
4.1	Спортивная подготовка	22	1	21	https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	26	2	24	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		48			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	59	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1			https://resh.edu.ru/
2.1	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1			https://resh.edu.ru/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне"	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно–оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно–оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно–оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль "Спортивные игры". Футбол	4	1	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Модуль "Спортивные игры". Баскетбол	5		5	https://resh.edu.ru/
2.3	Модуль "Спортивные игры". Волейбол	5		5	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		14			
Раздел 3. Прикладно–ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль "Атлетические единоборства"	1		1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Модуль "Спортивная и физическая подготовка"					
4.1	Спортивная подготовка	22	1	21	https://resh.edu.ru/
4.2	Базовая физическая подготовка	26	2	24	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		48			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	59	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Физическая культура как социальное явление (1 час)					
1	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее 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 ее 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 шестой ступени для учащихся 16–17 лет.	1			https://resh.edu.ru/
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека (1 час)					
2	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. 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".	1			https://resh.edu.ru/
Спортивная подготовка (11 часов)					
3	Правила Т/Б и поведения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команд: "На старт!", "Внимание!", "Марш!" с выбеганием до 15м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20м. при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Тест–бег 30м. (У). Медленный бег 3мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники "низкого старта" и "стартового разгона" (2x100м.). Специальные беговые упражнения. Тест–бег 100м. (У). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 5мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x200м. Бег в равномерном темпе 300м.–500м. Прыжковые упражнения. Выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30м. (скачки на правой, левой ноге, шаг–скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	1		1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тест–бег 200м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2–3 шагов разбега, с 7–8 шагов разбега	1		1	https://resh.edu.ru/

	(активное отталкивание "под себя" толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх–вперед).				
7	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта учащих, принимающих эстафетную палочку. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 500м.–700м. Тест–бег 500м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега.	1		1	https://resh.edu.ru/
8	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Понятие о ритме упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 8мин.–10мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	1		1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов).	1		1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 10мин.–12мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		1	https://resh.edu.ru/
11	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (д.), 3000м. (ю.) (У). Метание спортивного снаряда. Т/Б при метании спортивного снаряда. Техника метания спортивного снаряда с 6–8 шагов разбега. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
12	ОРУ. Метание спортивного снаряда. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
13	ОРУ. Метание спортивного снаряда. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.) (У). Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/

Модуль "Спортивные игры". Футбол (5 часов)

14	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Футбол. Значение футбола для развития физических качеств. Тактика игры. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3*1 без атаки ворот. Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Финт "уходом". Игровые задания с вратарем. Нападение в игровых заданиях 3*1 с атакой ворот. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Финт "ударом" по мячу ногой. Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Нападение в игровых заданиях 3*2 без атаки ворот. Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
17	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение "Жонглеры" в парах. Финт "остановкой" мяча ногой. Нападение в игровых заданиях 3*2 с атакой ворот. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/

18	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Комбинации с вбрасыванием мяча. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Техника обманных движений, финты. Финт "уходом", "уход" выпадам, "уход" с переносом ноги через мяч. Нападение в игровых заданиях 3*3 с атакой ворот. Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег 3х10м. (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
Физкультурно–оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга (1 час)					
19	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.	1		1	https://resh.edu.ru/
Физкультурно–оздоровительная деятельность (1 час)					
20	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.	1			https://resh.edu.ru/
II триместр (22 часа)					
Базовая физическая подготовка (22 часа)					
21	Правила Т/Б и поведения. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. ОРУ в парах. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) (ю.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Висы. Подтягивание в вися (ю.), подтягивание из виса лежа (д.). Подъем переворотом силой (ю.). Подъем переворотом махом (д.). Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) (ю.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Висы. Подтягивание в вися (ю.), подтягивание из виса лежа (д.). Подъем переворотом силой (ю.). Подъем переворотом махом (д.). Тест–отжимания от пола (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Страховка и помощь во время занятий. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю.). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д.).	1		1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ с гимнастической палкой. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю.). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д.). Тест–подтягивание в вися (м.), из виса лежа (д.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/

25	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д.). Комбинация из акробатических элементов. Тест–поднимание прямых ног в вися до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок.	1		1	https://resh.edu.ru/
26	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д.). Комбинация из акробатических элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д.). Комбинация из акробатических элементов (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Гимнастические упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (ю.) и гимнастическом бревне (д.): из размахивания в вися подъем разгибом, из виса махом вперед соскок (ю.); полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д.). Зачетные комбинации. Лазанье по канату в два приема (ю.), прыжки через скакалку (д.).	1		1	https://resh.edu.ru/
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (ю.) и гимнастическом бревне (д.): из размахивания в вися подъем разгибом, из виса махом вперед соскок (ю.); полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д.). Зачетные комбинации. Тест–лазание по канату без помощи ног (ю.), прыжки через скакалку (д.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (ю.) и гимнастическом бревне (д.): из размахивания в вися подъем разгибом, из виса махом вперед соскок (ю.); полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, спрыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д.). Зачетные комбинации (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
31	ОРУ на координацию движений. Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно–силовых упражнений (ю.). Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (д.). Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. Дозировка нагрузки. Признаки утомления.	1		1	https://resh.edu.ru/
32	ОРУ на координацию движений. Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (ю.). Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (д.). Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно–силовые упражнения). Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
33	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. Передвижение на лыжах. Свободное передвижение на лыжах 15мин.–20мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Передвижение на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Способы передвижения спусков и подъемов. Скоростной подъем скользящим шагом. Равномерное передвижение на лыжах 20мин. с использованием ранее изученных способов передвижения.	1		1	https://resh.edu.ru/
35	ОРУ. Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 3х250м. Прохождение дистанции 1000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/

36	ОРУ. Правила соревнований по лыжному спорту. Передвижение на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Прохождение дистанции в среднем темпе 20мин. Подвижная игра "Вызов номеров на лыжах".	1		1	https://resh.edu.ru/
37	ОРУ. Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Равномерное передвижение 3000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ. Методика применения лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Техника одновременных ходов. Упражнения на технику одновременных ходов. Техника торможения и поворота "упором". Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники торможения и поворота "упором". Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 2000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Техника торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции 4×200м. в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Лыжные эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники скоростного варианта одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Прохождение дистанции в свободном темпе 2000м.	1		1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов и препятствий. Ускорения 10×100м. Соревнования на дистанции 3000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/

III триместр (26 часов)

Базовая физическая подготовка (4 часа)

43	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов и препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника конькового хода. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Ускорения 5×200м. Лыжные эстафеты (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300м.	1		1	https://resh.edu.ru/
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Чередование ранее изученных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3000м. (д.), 5000м. (ю.) (У). Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	1		https://resh.edu.ru/

Модуль "Спортивные игры". Баскетбол (5 часов)

47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Баскетбол. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
48	ОРУ. Баскетбол. Правила проведения спортивной разминки. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
49	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*1). Личная система защиты. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/

50	ОРУ. Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча во время ведения. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите "заслон". Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Личная система защиты. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
51	ОРУ. Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча во время ведения. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через "заслон", восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Личная система защиты. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
Модуль "Спортивные игры". Волейбол (5 часов)					
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижная игра "Сумей принять". Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).			1	https://resh.edu.ru/
53	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнеру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четверках. Двухсторонняя учебная игра.			1	https://resh.edu.ru/
54	ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приемов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Прием мячей, отскочивших от сетки после набрасывания партнером. Прием мячей, направленных в сетку ударом. Подвижная игра "Снайперы". Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).			1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнером. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперед. Двухсторонняя учебная игра.			1	https://resh.edu.ru/
56	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнером. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из–за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Подвижная игра "Прими подачу". Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег 3х10м. (У).			1	https://resh.edu.ru/
Спортивная подготовка (11 часов)					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Спортивная этика. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника движения рук в беге. Техника старта, стартового разгона. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 40м.–60м. Тест–бег 30м. (У). Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
58	ОРУ. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Спринтерский бег. Низкий старт. Тест–бег 100м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/

59	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Пробежание отрезков 400м.–600м.	1		1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег по кругу. Тест–бег 200м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1	1		https://resh.edu.ru/
61	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. Тест–бег 500м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10мин.–12мин. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
64	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12мин.–15мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
65	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (д.), 3000м. (ю.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
66	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Метание спортивного снаряда. Техника метания спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.)).	1		1	https://resh.edu.ru/
67	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Метание спортивного снаряда. Метание спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.) (У). Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	1		1	https://resh.edu.ru/
Модуль "Плавательная подготовка" (1 час)					
68	Правила Т/Б и поведения. Теоретические знания. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием.	1			https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4		

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/Р	П/Р	
I триместр (20 часов)					
Здоровый образ жизни современного человека (1 час)					
1	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.	1			https://resh.edu.ru/
Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой (1 час)					
2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1			https://resh.edu.ru/
Спортивная подготовка (11 часов)					
3	Правила Т/Б и поведения. Терминология, применяемая в легкой атлетике. ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон. Выполнение команд: "На старт!", "Внимание!", "Марш!" с выбеганием до 15м. Бег по сигналу и стартовое ускорение до 20м. при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед. Тест–бег 30м. (У). Медленный бег 3мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
4	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники "низкого старта" и "стартового разгона" (2x100м.). Специальные беговые упражнения. Тест–бег 100м. (У). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки. Медленный бег 5мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
5	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Эстафетный бег. Эстафетный бег 4x200м. Бег в равномерном темпе 300м.–500м. Прыжковые упражнения. Выполнение различных видов прыжков и многоскоков на расстоянии до 30м. (скачки на правой, левой ноге, шаг–скачок, выпрыгивание вверх на каждый шаг, бег прыжками).	1		1	https://resh.edu.ru/
6	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Тест–бег 200м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с одного шага, толчком одной махом другой. Прыжки в длину с 2–3 шагов разбега, с 7–8 шагов разбега (активное отталкивание "под себя" толчковой ногой, активное маховое движение маховой ногой бедром вверх–вперед).	1		1	https://resh.edu.ru/
7	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 500м.–700м. Тест–бег 500м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1		1	https://resh.edu.ru/

	Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор разбега.				
8	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Понятие о ритме упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 8мин.–10мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	1		1	https://resh.edu.ru/
9	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов).	1		1	https://resh.edu.ru/
10	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 10мин.–12мин. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".	1		1	https://resh.edu.ru/
11	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (д.), 3000м. (ю.) (У). Метание спортивного снаряда. Т/Б при метании спортивного снаряда. Техника метания спортивного снаряда с 6–8 шагов разбега. Подвижная игра с элементами футбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
12	ОРУ. Метание спортивного снаряда. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Совершенствование техники метания спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
13	ОРУ. Метание спортивного снаряда. Специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса. Метание спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.) (У). Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/

Модуль "Спортивные игры". Футбол (4 часа)

14	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Футбол. Значение футбола для развития физических качеств. Тактика игры. Комбинации с ведением мяча (взаимодействие двух игроков). Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ловля мяча, летящего навстречу. Техника обманных движений, финты. Финт "уходом", "уход" выпадам, "уход" с переносом ноги через мяч. Нападение в игровых заданиях 3*1 без атаки ворот. Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
15	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Удар по катящемуся мячу носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Вбрасывание мяча из–за боковой линии с места и с шагом. Комбинации с вбрасыванием мяча. Финт "уходом". Игровые задания с вратарем. Нападение в игровых заданиях 3*1 с атакой ворот. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
16	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Финт "ударом" по мячу ногой. Упражнения с численным преимуществом обороняющейся стороны. Нападение в игровых заданиях 3*2 без атаки ворот. Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
17	ОРУ. Футбол. Тактика игры. Удары по мячу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение "Жонглеры" в парах. Финт "остановкой" мяча ногой. Нападение в игровых заданиях 3*2, 3*3 с атакой ворот. Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег 3х10м. (У).	1	1		https://resh.edu.ru/

Физкультурно–оздоровительная деятельность (1 час)

18	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и	1			https://resh.edu.ru/
----	---	---	--	--	---

	шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.				
Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни (1 час)					
19	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов 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 приемы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	1			https://resh.edu.ru/
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне" (1 час)					
20	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 ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	1			https://resh.edu.ru/
II триместр (22 часа)					
Базовая физическая подготовка (22 часа)					
21	Правила Т/Б и поведения. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. ОРУ в парах. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) (ю.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Висы. Подтягивание в висе (ю.), подтягивание из виса лежа (д.). Подъем переворотом силой (ю.). Подъем переворотом махом (д.). Тест–упражнение на брюшной пресс (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
22	ОРУ в парах. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) (ю.). Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см.) (д.). Висы. Подтягивание в висе (ю.), подтягивание из виса лежа (д.). Подъем переворотом силой (ю.). Подъем переворотом махом (д.). Тест–отжимания от пола (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
23	ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Страховка и помощь во время занятий. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю.). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д.).	1		1	https://resh.edu.ru/
24	ОРУ с гимнастической палкой. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения. Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю.). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д.). Тест–подтягивание в висе (м.), из виса лежа (д.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
25	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушаг (д.). Комбинация из акробатических элементов. Тест–поднимание	1		1	https://resh.edu.ru/

	прямых ног в висе до перекладины (м.), до прямого угла (д.) (У). Упражнения для самостоятельных тренировок.				
26	ОРУ с малыми мячами. Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д.). Комбинация из акробатических элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/
27	ОРУ с музыкальным сопровождением. Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и на руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю.). Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат (д.). Комбинация из акробатических элементов (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
28	ОРУ с музыкальным сопровождением. Гимнастические упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (ю.) и гимнастическом бревне (д.): из размахивания в висе подъем разгибом, из виса махом вперед соскок (ю.); полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д.). Зачетные комбинации. Лазанье по канату в два приема (ю.), прыжки через скакалку (д.).	1		1	https://resh.edu.ru/
29	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (ю.) и гимнастическом бревне (д.): из размахивания в висе подъем разгибом, из виса махом вперед соскок (ю.); полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д.). Зачетные комбинации. Тест–лазание по канату без помощи ног (ю.), прыжки через скакалку (д.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
30	ОРУ с гимнастической скакалкой. Гимнастические упражнения. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (ю.) и гимнастическом бревне (д.): из размахивания в висе подъем разгибом, из виса махом вперед соскок (ю.); полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, прыгивание и соскоки (с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно) (д.). Зачетные комбинации (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
31	ОРУ на координацию движений. Атлетическая гимнастика: комплекс из дыхательных, силовых, скоростно–силовых упражнений (ю.). Ритмическая гимнастика: композиция из упражнений, выполняемых с различной амплитудой, ритмом, темпом (д.). Упражнения на расслабление мышц рук, шеи, туловища после тренировки. Дозировка нагрузки. Признаки утомления.	1		1	https://resh.edu.ru/
32	ОРУ на координацию движений. Атлетическая гимнастика: комплекс упражнений с отягощениями (ю.). Аэробика: композиция из дыхательных упражнений (д.). Круговая тренировка (акробатические, силовые, скоростно–силовые упражнения). Тест–наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (У).	1	1		https://resh.edu.ru/
33	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Значение занятий лыжным спортом для поддержания хорошего самочувствия. Передвижение на лыжах. Свободное передвижение на лыжах 15мин.–20мин.	1		1	https://resh.edu.ru/
34	ОРУ. Выдающиеся лыжники современности. Передвижение на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Способы передвижения спусков и подъемов. Скоростной подъем скольльзящим шагом. Равномерное передвижение на лыжах 20мин. с использованием ранее изученных способов передвижения.	1		1	https://resh.edu.ru/
35	ОРУ. Подбор лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование способов передвижения спусков и подъемов. Спуски и подъемы на склоне. Ускорения 3х250м. Прохождение дистанции 1000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
36	ОРУ. Правила соревнований по лыжному спорту. Передвижение на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Прохождение дистанции в среднем темпе 20мин. Подвижная игра "Вызов номеров на лыжах".	1		1	https://resh.edu.ru/

37	ОРУ. Первая помощь при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Повороты на спуске изученными способами. Равномерное передвижение 3000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
38	ОРУ. Методика применения лыжных мазей. Передвижение на лыжах. Техника одновременных ходов. Упражнения на технику одновременных ходов. Техника торможения и поворота "упором". Передвижение на лыжах в режиме средней интенсивности. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/
39	ОРУ. Правила соревнований по лыжным гонкам, правила судейства лыжных гонок. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов. Совершенствование техники торможения и поворота "упором". Передвижение на лыжах с максимальной скоростью 2000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
40	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Техника торможения боковым скольжением. Прохождение дистанции 4×200м. в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Лыжные эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/
41	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники скоростного варианта одновременного одношажного хода. Совершенствование техники торможения боковым скольжением. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Прохождение дистанции в свободном темпе 2000м.	1		1	https://resh.edu.ru/
42	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника попеременного четырехшажного хода. Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов и препятствий. Ускорения 10×100м. Соревнования на дистанции 3000м. (У).	1		1	https://resh.edu.ru/

III триместр (26 часов)

Базовая физическая подготовка (4 часа)

43	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов и препятствий.	1		1	https://resh.edu.ru/
44	ОРУ. Передвижение на лыжах. Техника конькового хода. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов. Ускорения 5×200м. Лыжные эстафеты (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
45	ОРУ. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Ускорения 4×300м.	1		1	https://resh.edu.ru/
46	ОРУ. Передвижение на лыжах. Чередование ранее изученных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3000м. (д.), 5000м. (ю.) (У). Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1	1		https://resh.edu.ru/

Модуль "Спортивные игры". Баскетбол (5 часов)

47	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Баскетбол. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
48	ОРУ. Баскетбол. Правила проведения спортивной разминки. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
49	ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите "заслон". Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*1). Личная система защиты. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
50	ОРУ. Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча во время ведения. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите "заслон". Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Личная система защиты. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/

51	ОРУ. Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Броски одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Перехват мяча во время ведения. Взаимодействие трех игроков в нападении и защите (малая, через "заслон", восьмерка). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*3). Личная система защиты. Двухсторонняя учебная игра.	1		1	https://resh.edu.ru/
Модуль "Спортивные игры". Волейбол (5 часов)					
52	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием и передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, вдоль сетки, через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи из 3 зоны в 4 и 2. Подвижная игра "Сумей принять". Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–прыжок в длину с места (У).			1	https://resh.edu.ru/
53	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Передача мяча двумя руками сверху над собой, разворот на 180°, передача, стоя спиной к партнеру. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи в тройках и четверках. Двухсторонняя учебная игра.			1	https://resh.edu.ru/
54	ОРУ. Волейбол. Перемещения с имитацией технических приемов. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Прием мячей, отскочивших от сетки после набрасывания партнером. Прием мячей, направленных в сетку ударом. Подвижная игра "Снайперы". Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–бросок набивного мяча (У).			1	https://resh.edu.ru/
55	ОРУ. Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнером. Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. То же, с шагом вперед. Двухсторонняя учебная игра.			1	https://resh.edu.ru/
56	ОРУ. Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи, стоя на месте, в движении, в прыжке, за спину. Прием одной рукой с последующим перекатом в сторону мяча, наброшенного партнером. Прием сверху двумя руками с перекатом на спине мяча, наброшенного партнером. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача из–за лицевой линии. Верхняя прямая подача в секторы площадки. Подвижная игра "Прими подачу". Двухсторонняя учебная игра. Тест по ОФП–челночный бег 3х10м. (У).			1	https://resh.edu.ru/
Спортивная подготовка (11 часов)					
57	Правила Т/Б и поведения. ОРУ. Спортивная этика. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника движения рук в беге. Техника старта, стартового разгона. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 40м.–60м. Тест–бег 30м. (У). Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
58	ОРУ. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Спринтерский бег. Низкий старт. Тест–бег 100м. (У). Упражнения на развитие скоростно–силовых способностей.	1		1	https://resh.edu.ru/
59	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Финиширование. Пробегание отрезков 400м.–600м.	1		1	https://resh.edu.ru/
60	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег по кругу. Тест–бег 200м. (У). Подвижная игра с элементами футбола.	1	1		https://resh.edu.ru/

61	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания. Тест–бег 500м. (У). Подвижная игра с элементами баскетбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
62	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Равномерный бег 10мин.–12мин. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
63	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 1000м. (У). Подвижная игра с элементами волейбола.	1		1	https://resh.edu.ru/
64	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12мин.–15мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	https://resh.edu.ru/
65	ОРУ. Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Тест–бег 2000м. (д.), 3000м. (ю.) (У).	1		1	https://resh.edu.ru/
66	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Метание спортивного снаряда. Техника метания спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.).	1		1	https://resh.edu.ru/
67	ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Специальные прыжковые упражнения. Метание спортивного снаряда. Метание спортивного снаряда (500гр. (д.), 700гр. (ю.) (У). Развитие потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	1		1	https://resh.edu.ru/
Модуль "Атлетические единоборства" (1 час)					
68	Атлетические единоборства в системе профессионально–ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1		1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	59	

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10–11 классы / Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. Базовый уровень: 10–11 классы: методическое пособие / Г. И. Погадаев. – 3–е изд., пересмотр. – М.: Дрофа, 2017. – 141, [1] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru/>