

**МБОУ г. Братска "СОШ № 9 имени М. И. Баркова"**

**Рабочая программа предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся 10-11 классов**

**Братск  
2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении

практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной

направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

Общее 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).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

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

#### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: 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 приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы

организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении

пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

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

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

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

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

##### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.



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

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

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

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

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

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

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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 русского 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;

### **6) трудового воспитания:**

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

### **7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;  
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);  
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при

организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

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

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

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

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

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

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».



**Тематическое планирование 10 класс.**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с	1	0	1		характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858</a>

	<p>преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p>							
1.2	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»;</p>	2	0	2		<p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a></p>

	Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».							
1.3	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.	2	0	2		положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>
Итого по разделу		5						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1	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	2	0	1		проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>

	<p>предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p>					<p>физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

2.2	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.	2	0	1		планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения	1	0	1		выполнять упражнения корригирующей и профилактической	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858</a>

	<p>оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p>					<p>направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p>	<p>работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a></p>
3.2	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и</p>	2	0	1		<p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a></p>

	физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.					кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;		
3.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине	3	0	1		повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; <b>наблюдают</b> и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, <b>делают выводы</b> ; <b>описывают</b> технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>

						<p>разучивают её;  <u>контролируют</u> технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);</p>		
3.4	<p>Модуль «Гимнастика».  Упражнения ритмической гимнастики</p>	1	0	2		<p>повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения;;  разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации);;  составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a></p>



						10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;		
Итого по разделу		7						
<b>Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>								
4.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Развитие выносливости.	2	0	2		наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают	Практичес кая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>

						<p>выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>		
4.2	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега</p>	6	0	3		<p>знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=lrha7zhp2947256858</a></p>
4.3	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов.</p>	3	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в</p>	<p>Практическая работа</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?</a></p>

						<p>неподвижную мишень и на дальность;; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	ота;	
4.4	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p>	8	0	8		<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858</a></p>

	<p><i>Развитие силовых способностей.</i>  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Упражнения в «транспортировке».</p> <p><i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>					<p>образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;;  описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;;  разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;;  контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;  демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

4.5	<p>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</p> <p>Технические действия баскетболиста.</p> <p>Игровые действия в баскетболе.</p>	6	0	2	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858</a></p>
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						с использованием разученных технических действий.;		
4.6	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i></p> <p>Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.</p>	4	0	3		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>
4.7	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i></p> <p>Технические действия волейболиста. Игровые действия в баскетболе.</p>	4	0	2		совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока по		

						<p>элементам и в полной координации;;          контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);;          изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>		
4.1 2	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>          Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.</p>	8	0	3		<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;  <u>разучивают</u> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;  <u>разучивают</u> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;  <u>играют</u> в волейбол по правилам с использованием</p>	Практическая работа;	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a></p>

						разученных технических действий;		
4.1 3	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста.	5	0	5		совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=llrha7zhp2947256858</a>



						устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
4.1 4	Модуль «Атлетические единоборства». Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	2	0	5		совершенствуют ранее разученные технические действия; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила соревнований;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>	
Итого по разделу		48							
Раздел 5. СПОРТ									
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы,	4	0	4		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858">https://resh.edu.ru/subject/9/10/?ysclid=1lrha7zhp2947256858</a>	

	демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	работа;	<a href="#">lid=llrha7zhp2947256858</a>
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	0.25	0	0		Учатся планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>

					<p>умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов.</p> <p>Организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>		
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.	0.25	0	0		Изучают причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
Итого по разделу		0,5						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>								
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	0.25	0	0		Обсуждают: релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их. Массаж как средство	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>

						оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.		
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	0.25	0	0		Осмысливают самостоятельную физическую подготовку и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
Итого по разделу		0,5						
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>								
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	0,5	0	0		Осмысливают значение упражнения для профилактики острых	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>

						<p>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.</p>		<p><a href="http://zdd.1september.ru/taxonomy/term/2">/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a></p>
	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	0	1		<p>Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку; объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.</p>	Практическая работа	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a></p>

	<p>Упражнения для снижения массы тела.</p>	1,5	0	1,5	<p>Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок; знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями; разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ; разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под</p>	<p>Практическая работа</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>  <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>  <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a></p>
--	--------------------------------------------	-----	---	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						контролем измерения ИМТ.		
	Упражнения для профилактики целлюлита.	1	0	1		Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики; разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>
	Комплекс упражнений силовой гимнастики.	2	0	2		Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное наполнение; обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru">http://zdd.1september.ru</a>



						физического развития и здоровья; разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.		
	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	2	0	2		Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение; обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>

	Гимнастика с элементами акробатики.	2		2		Учатся выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушапагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>								
4.1	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Модуль «Спортивные игры».</i>	33	0	0		Повторяют правила игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствуют основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
	Баскетбол. Техническая и тактическая подготовка в баскетболе.					Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов,	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a>

						обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.		<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
	Волейбол. Техническая и тактическая подготовка в волейболе.					Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>

						соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.		
	Футбол. Техническая и тактическая подготовка в футболе.					Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира; закрепляют совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности; соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
4.2	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. <i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	9				Учатся выполнять: пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a>

						<p>старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжков высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстродвижущейся цели с 10—12 м.</p>	<p><a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a></p>
--	--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

4.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	7	2	7		<p>Учатся выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Изучают правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Первую помощь при травмах и обморожениях.</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
4.2	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i>	17	4	9		Осваивают технику соревновательных действий избранного	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>

						<p>вида спорта; развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; активно участвуют в соревнованиях по выполнению</p>	<p><a href="http://zdd.1september.ru/taxonomy/term/2">/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a></p>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						нормативных требований Комплекса ГТО.		
Итого по разделу								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

---



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1-2	Физическая культура, как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3-4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5-6	Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Здоровье, как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7-8	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	4	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

9-10	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11-12	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Овладение техникой длительного бега.	4	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
13-14	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	4	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15-16	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17-18	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20	Модуль «Спортивные игры».	2	0	1		Учебник, Электронный

	Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.					журнал, Интернет
21-22	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. Основные типы и виды активного отдыха. Кондиционная тренировка.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Медицинский осмотр учащихся, как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25-26	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
27-28	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой	2	0	1		Учебник, Электронный

	гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.					журнал, Интернет
30	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	4	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет.	3	0	1		Учебник, Электронный

	Передачи и броски мяча в корзину.					журнал, Интернет
37	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39-40	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41-42	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43-44	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	6	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45-46	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47-48	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

49-50	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51-52	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
54-55	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	2	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56-57	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	3	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . – девушки, 3000 м. – юноши.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

						журнал, Интернет
63	Модуль «Атлетические единоборства». Защита от ударов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64	Модуль «Атлетические единоборства». Аэробные упражнения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65	Модуль «Атлетические единоборства». Круговая тренировка. Правила соревнований.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

## Тематическое планирование 11 класс

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура как часть культуры. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила по ТБ.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
2	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30, 60,100 метров– работа рук, ног, корпуса.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
3	Основные компоненты ЗОЖ, их влияние на здоровье современного человека. Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
4	Техника бега на короткие дистанции. Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
5	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
6	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
7	Обучение финальному усилию и разбегу в метании с места.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
8	Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
9	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
10	Прыжок в длину с места на результат.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
11	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
12	Контрольные нормативы по ГТО.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет



13	Инструктаж по технике безопасности на уроках акробатики.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
14	Комплекс упражнений профилактики острых респираторных заболеваний.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
15	Комплекс упражнений для снижения массы тела.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
16	Комплекс суставной разминки. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
17	Силовой комплекс упражнений. ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг), юноши. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
18	Силовой комплекс упражнений. Совершенствование техники кувырков.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
19	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
20	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц. Опорные прыжки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
21	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц. Опорные прыжки.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
22	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами в парах. Лазание по канату.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
23	Акробатическая комбинация из четырех элементов. Контроль.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
24	Упражнения в равновесии (д), элементы единоборств (ю).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
25	Упражнения в равновесии (д), элементы единоборств (ю).	1		1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
26	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Форма одежды. Первая помощь при обморожении.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет

27	Скользкий шаг с палками и без палок. Переменный двушажный ход.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
28	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
29	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
30	Поворот на месте махом.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
31	Прохождение учебной дистанции 1 км. Контроль.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
32	Прохождение дистанции 2 км.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
33	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Повторение правил игры, судейство.	1	0	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
34	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
35	Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровая деятельность.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
36	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
38	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
39	Совершенствование техники приема и передач мяча.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

40	Совершенствование техники подачи мяча. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
41	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
42	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
43	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
44	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
45	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
46	Игровая деятельность с судейством.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
47	Применение в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
48	Применение в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
49	Взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
50	Взаимодействия игроков в различных игровых ситуациях.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
51	Игровая деятельность.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках <b>лёгкой атлетики</b> . Совершенствование техники спринтерского бега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
53	Бег 30,60,100 метров. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

54	Бег 30,60,100 метров. Контроль.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
55	Бег на выносливость 1000, 2000 метров. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
56	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 2000/3000 м.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
57	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
58	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контроль.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
59	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
60	Совершенствования техники метания в цель и на дальность. Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
61	Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
62	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
63	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Контроль.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
64	Челночный бег 3x10 метров. Контроль. Подтягивание из виса на высокой/ низкой перекладине.	1	1	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
65	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
66	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет
67	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1	1	0		Учебник, Электронный журнал, Интернет
68	ОФП, развитие силовых и скоростных качеств.	1	0	1		Учебник, Электронный журнал, Интернет

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях, В.И. Физическая культура 10-11 кл. учебник для общеобразовательных учреждений, под общ. Ред. В.И. Ляха. -М.: Просвещение,2010.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура. 1-11 классы,»,2017.
2. В.И.Лях,Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 кл.: учебник.для общеобразоват.учреждений/под общ. Ред. В.И.Ляха. М.;Просвещение 2014.
3. Каинов А. И. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету физической культуры в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича /А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина,-Волгоград: ВГАФК,2005. - 52 с.
4. Пояснительная записка к Федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ//Физкультура в школе. -2006.- №6
5. Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре /авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. -М.: Дрофа,2001. -128 с.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
7. Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод.пособие/сост. Б.И.Мишин.-М.;ООО «Изд-во АСТ»:ООО «Изд-во Атрель»,2003.-526с.
8. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В. Петров. -М.: Дрофа, 2001г-128 с.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://schoolcollection>

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Спортивная площадка, спортивный зал, интерактивная доска, мультимедийный проектор.