

**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» (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»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

*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.

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

**11 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

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

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

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

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

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

*Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.*Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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

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

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

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

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

*Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»*

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

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

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

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

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*

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

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

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

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

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

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

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования»**

**Личностные результаты**

В части гражданского воспитания должны отражать:

- 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 школе и детско-юношеских организациях;

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

- готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

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

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

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

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

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

- расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

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

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

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

**Метапредметные результаты**

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) *базовые логические действия:*

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

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

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

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

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

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

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

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

 3) *работа с информацией:*

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

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

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

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

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий 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.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

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

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

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

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

- владеть навыками познавательной рефлексии как 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;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты**

**10 КЛАСС**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

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

- контролировать показатели индивидуального здоровья 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 ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**11 КЛАСС**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов 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 ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |  |
| **Раздел 1.** | | | | | |
| 1.1. | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063716140&usg=AOvVaw3PCQ9jqEY1TJ0nVi7sQ2BW) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063725643&usg=AOvVaw3_vCM5J-VTbZd5Yp4kGQ4S) |
| **Раздел 2.** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности. | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063740133&usg=AOvVaw28cfBwOn2MyLHxjUDKpg7S) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063741084&usg=AOvVaw0O5YruDO8O4MIR1r6BesJ1) |
| **Физическое совершенствование.** | | | | | |
| **Раздел 1** | | | | | |
| 1.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063760898&usg=AOvVaw2DtV-YWUxN7mOeXal4Ks4Q) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063761925&usg=AOvVaw2_wgZzb0NK8C60677Nc945) |
| **Раздел 2** | | | | | |
| 2.1. | Модуль «Гимнастика». | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063778635&usg=AOvVaw22zMZVvjwa3sI5IvONowiM) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063779922&usg=AOvVaw2AIHZbiRWS8ipMJrId1BR6) |
| 2.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». | 16 |  | 16 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063790605&usg=AOvVaw1DfB_OGRqFnnHwvUiJIXV7) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063791833&usg=AOvVaw2FXtWZmHmRtkwj3TeBNdeE) |
| 2.3. | Модуль «Спортивные игры». | 24 |  | 24 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063804841&usg=AOvVaw0YzJj1saqTCE1XQICcgqIr) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063805775&usg=AOvVaw2quPRnBGlAmmYoZmBvALWZ) |
| Баскетбол. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063814179&usg=AOvVaw16S58bpNjLVPp0Psh0Av2v) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063815164&usg=AOvVaw2biunSiQY9md8j9H72AjgM) |
| Волейбол. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063823124&usg=AOvVaw3Q_y9XWB0DLZSSmciQSHi4) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063824117&usg=AOvVaw043bZNMXPTK3fImKXiIzMh) |
| Футбол. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063832689&usg=AOvVaw2OkddFmNULf6Fa4sIm4IuO) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063833659&usg=AOvVaw36aGTFdkFpJ3CAGjehI9aW) |
| **Раздел 3** | | | | | |
| 3.1. | Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО | 12 |  | 12 | [https://www.gto.ru/norms](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/norms&sa=D&source=editors&ust=1693459063849970&usg=AOvVaw0u6R9DDRPIKTaexqqunI0I)  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459063851708&usg=AOvVaw2RyKxCfrkt9glvMgfd_NS3) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

*ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»*

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности

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

воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение

дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает

преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей

организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их

целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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 рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое

совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

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 рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством

просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 11 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура в школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в

выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и

значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и

физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни

современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с

максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; броска мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученных технических действий с мячом.

Волейбол. Совершенствование прямой нижней подачи мяча; приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученных технических действий с мячом.

Футбол. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановок катящегося мяча способом

«наступания»; ведения мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводки мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при

возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов – 2 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Элементы содержания | Требования к учащимся | Вид урока | 11а | 11б | 11в | 11г |  |  |
| **I полугодие** | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж по л/а.  Спринтерский бег. Высокий старт. | Инструктаж по Т.Б на уроках по л/а. Разновидности ходьбы и бега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Игры. | Знать требования инструкции. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег. Высокий старт. | Бег 30 м. Игры. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры - история | Следить за правильным выбеганием | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Совершенствование челночного бега 3х10. Развитие выносливости. | Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег  .Игры. Развитие выносливости. | Следить за правильным разворотом ног. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Челночный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин. | Челночный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игры. Развитие выносливости. | Следить за правильным выполнением. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Развитие ОФП. Игра. | Развитие силы, скорости, выносливости.Игра. | Следить за правильным выполнением | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры . | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье. | Ноги ставить на ширине плеч. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. совершенствование. Игры . | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно силовых  способностей. Влияние бега на здоровье. | Ноги ставить на ширине плеч. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. На усмотрение учителя. | Следить за правильностью выполнения. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Инструктаж по кроссовой подготовке. Техника выполнения бега на длинные дистанции. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры.Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. Комплексный | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и  ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры. Развитие | Бегать в равномерном | Текущий |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выносливости. | темпе до 10 минут. |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Бег без учета времени: 1000м-мальчики  800м-девочки. | Кросс 1000-800м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Комплекс Г.Т.О. Игры. | С.Б.У. Комплекс упражнений Г.Т.О. Игры.Развитие силы скорости, выносливости | Выполнять комплекс Г.Т.О | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Метание мяча. Совершенствование | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Игры. Развитие силы | Метать из различных положений | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Метание «гранаты». Совершенствование | Метание «гранаты» на дальность и на заданное расстояние. Игры. Развитие силы | Метать из различных положений | контроль |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Инструктаж по футболу. | Инструктаж по Т.Б.в футболе. Правила игры. Ведение мяча ногами по всей площадке. Развитие координационных способностей. | Не останавливаться и не задевать других. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Удары по воротам с дальних дистанций. | ОРУ. Удары по воротам с дальних дистанций. Игра. Развитие координационных способностей. | Точность ударов. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Удары по воротам с дальних  дистанций. Развитие координации. | Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Акробатические комбинации. Игра. Развитие координационных способностей. | Акробатические элементы в комбинации. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. На усмотрение учителя. | Следить за правильностью выполнения. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Инструктаж по гимнастике. Развитие координационных способностей | ОРУ. Упражнения на равновесие. | Следить за осанкой и правильным выполнением упражнений. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Совершенствование упражнений на бревне. | ОФП. Комбинация упражнений на бревне | Следить за осанкой и правильным выполнением упражнений. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Развитие координации. Игра. | Эстафеты с элементами акробатики. Игра. | Выполнять правила. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Гимнастика.Поднимание туловища из положения лежа. | ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным выполнением | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Гимнастика.Тест на гибкость Совершенствование | Выполнение командОРУ в движении.Игра. Развитие гибкости. | Следить за правильным выполнением | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Гимнастика. Совершенствование стойки на голове и руках. | ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за равномерным распределением веса тела | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Комплекс Г.Т.О. Игры. | С.Б.У. Комплекс упражнений Г.Т.О. Игры. Развитие силы скорости, выносливости | Выполнять комплекс Г.Т.О | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Развитие силы рук. Совершенствование | Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подтягивание:юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Выполнять висы и упоры. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Развитие координации. Лазание по канату. Совершенствование | ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по канату.Игра . Развитие координационных способностей. | Следить за правильным спуском с каната | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Лазание по канату. Прыжки через скакалку | ОРУ. Лазание по канату. Прыжки через скакалку (60 сек) Игра. | Следить за правильным спуском с каната | контроль |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Развитие координации. Игра. | Эстафеты с элементами акробатики. Игра. | Выполнять правила. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Опорный прыжок.Совершенствование. | Опорный прыжок. Развитие координации и силы рук. Игра. | Выполнять опорный прыжок,следить за правильным разбегом и напрыгиванием на мостик. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. | Передвижение по диагонали. ОРУ. Ходьба по бревну.Опорный прыжок. Игра. | Выполнять опорный прыжок, правильно подобрать разбег. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Комплекс ГТО Подведение итогов | Выполнение комплекса ГТО, развитие гибкости, ловкости, координации. | Выполнять комплекс Г.Т.О | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| **II полугодие** | | | | | | | | | | |
| 33 | Инструктаж по баскетболу.  Совершенствование ловли и передачи | Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. | Следить за правильным |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча. Игра | Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей. Знать размеры площадки,правила игры. | приемом и передачей мяча | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра. | ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей. | Следить за правильным приемом и передачей мяча | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Эстафеты с элементами баскетбола. | ОРУ. Выполнения команд учителя. | Следить за правильным выполнением элементов. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игры | ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игра. Развитие координационных способностей. | Вести мяч впереди-сбоку, следить за отскоком. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Броски со штрафной линии. | ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски со штрафной линии. Игра. | Следить за траекторией мяча. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание. | О.Р.У. Совершенствование техники выполнения. Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание. Броски с точек. Игра. | Выполнять вырывание и выбивание без фолов. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Ведение мяча на месте и в движении.Броски со  штрафнойлинии.Игры. | ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Ведение мяча на месте и в движении.Броски со штрафной линии.Игра.Развитие координационных способностей. | Вести мяч впереди- сбоку,следить за отскоком. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Броски с точек(к) | О.Р.У. Совершенствование техники выполнения. Сочетание приемов:передач,ведения и бросков.Броски с точек(к). | Руками тянуться за мячом | контроль |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Игра по упрощенным правилам. | ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Игра по упрощенным правилам. | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | Соблюдать правила игры. | Текущий |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Инструктаж по волейболу. Верхняя передача мяча. | Инструктаж по Т.Б. в волейболе. ОРУ. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей.Знать размеры площадки,правила игры. | Следить за правильным выполнением техники верхней передачи. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Верхняя передача мяча в парах.Игра. | ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Верхняя передача мяча в парах.Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Пальцы должны быть слегка  разведены.Большиеи указательные образуют треугольник. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Верхняя прямая подача мяча. Игра. | ОРУ. Совершенствование верхней подачи мяча.Эстафеты с эл.в. Игра.Развитие скоростно- силовых качеств. | Следить за правильной работой рук и ног. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Нижняя прямая подача мяча. Игра. | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча.Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь играть по упрощенным правилам. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Национальные виды спорта и народные игры. | Национальные виды спорта и народные игры. На усмотрение учителя. | Следить за правильностью выполнения. | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Нижняя прямая подача мяча. | ОРУ. Нижняя прямая подача Игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять прием технически правильно. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Техника нижнего приема мяча. Игра. | ОРУ. Нижний прием мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Научиться правильно выполнять элемент. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Нижний прием мяча в парах. Игра. | ОРУ. Нижний прием мяча. Игра.Развитие скоростно-силовых качеств. | Следить за правильным выполнением | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 51 | Нижний прием мяча в парах. Игра | ОРУ. Нижний прием мяча. Игра.Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнять прием технически правильно | контроль |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Игра по правилам волейбола. | ОРУ. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Играть в подвижные игры. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Основы знаний. Инструктаж по л/а. | Инструктаж по Т.Б. на л/а.. С.Б.У Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей. | Знать требования инструкции. | Текущий |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 | Развитие скоростных качеств. Бег 100 м. | Разновидности бега и ходьбы. Совершенствование бега 100 м. Игры. Развитие скоростных качеств. | Правильно распределять силы по дистанции | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 55 | Развитие скоростных качеств. Игра. | ОФП. Эстафеты. | Правильно выполнять элементы. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Метание мяча в цель с 10 м. Совершенствование | Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 10м. на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | Метать из различных положений. | 4-3-1  4-3-1  (раз) |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Метание мяча. Совершенствование | Метание мяча на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение современности. | Метать из различных положений. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье. | Правильно выполнять движения в прыжках. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры. | Прыжок в длину с места.  Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье. | Правильно выполнять движения в прыжках. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Прыжки через скакалку за 1 мин. Комплексный | Прыжки через скакалку за 1 мин. Игры. Развитие выносливости. | Следить за правильным выполнением. | 100-60-40  120-100-  80(раз.) |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Челночный бег 3х10 | Совершенствование челночного бег. Игра. Развитие выносливости. | Следить за правильным выполнением. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Челночный бег 3х10 | Совершенствование челночного бег. Игры. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | Правильно выполнять разворот. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Комплекс Г.Т.О. Игры. | С.Б.У. Комплекс упражнений Г.Т.О. Игры. Развитие силы скорости, выносливости | Текущий | текущий |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Инструктаж по кроссовой подготовке. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры Развитие выносливости. | Бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 65 | Развитие выносливости. Игры. | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и  ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры. Развитие | Бегать в равномерном. |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | выносливости. |  | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Кросс без учета  времени.Развитиевыносливости. | Кросс.Развитие выносливости. | Развитие выносливости. | Текущий |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Бег без учета времени: 1000м-мальчики  800м-девочки. | Кросс 1000-800м по пересеченной  местности.Игры.Развитие выносливости. | Бегать в равномерном. | Контроль |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Инструктаж Т.Б. по футболу. | Инструктаж по Т.Б. в футболе. ОРУ. Игра в мини- футбол. Развитие координационных способностей. | Удары,передачи мяча. | Текущий |  |  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |  |
| **Раздел 1.** | | | | | |
| 1.1. | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063900946&usg=AOvVaw12HluPRU44KHEyZi1Kh-qB) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063901954&usg=AOvVaw1mNmTFobNbmNrYXaAjXKWF) |
| **Раздел 2.** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности. | 2 |  | 2 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063914822&usg=AOvVaw3hL1p-ChGzSaz7Pfp64dDU) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063915682&usg=AOvVaw1SnuWr-OKIYmqe9IfQzf12) |
| **Физическое совершенствование.** | | | | | |
| **Раздел 1** | | | | | |
| 1.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе урока |  |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063934605&usg=AOvVaw2ni-1y82OsDPAtkIQ1M7gy) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063935491&usg=AOvVaw11pLSMQbSt6YZt41TEI2Vm) |
| **Раздел 2** | | | | | |
| 2.1. | Модуль «Гимнастика». | 12 |  | 12 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063950366&usg=AOvVaw3ekzUoqC2gqxCMIdzRuNZz) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063951293&usg=AOvVaw0vdkk1m-me2JdGP7BSb1A0) |
| 2.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». | 16 |  | 16 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063960086&usg=AOvVaw12XVTj4Qq97zKBjWGFZOKF) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063960929&usg=AOvVaw3ceHmHFCNsGSFHjW0pHdP8) |
| 2.3. | Модуль «Спортивные игры». | 24 |  | 24 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063971496&usg=AOvVaw3mbmRsD0xb_1weE0OxYtcL) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063972755&usg=AOvVaw0zUnzxE5yNLA4DFzIRJ-tE) |
| Баскетбол. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063982646&usg=AOvVaw1m_fU7CPiQsZR-q9ekPKZW) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063983855&usg=AOvVaw0IZ0QNhqM3fBMAOIUEw7Lw) |
| Волейбол. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063993811&usg=AOvVaw1Kl2a9nsBEG-tInlUBXC5F) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459063994955&usg=AOvVaw0BgtLTWAhInwoCTNErPLLy) |
| Футбол. | 8 |  | 8 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064004610&usg=AOvVaw3rNAw5R7q2ax0EHnBzEPlu) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064005602&usg=AOvVaw1tI2ivlLlLcrFZ9tpRtch-) |
| **Раздел 3** | | | | | |
| 3.1. | Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО | 12 |  | 12 | [https://www.gto.ru/norms](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/norms&sa=D&source=editors&ust=1693459064020263&usg=AOvVaw333OUJ0V7xM7QtQ3JCkMyI)  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064021833&usg=AOvVaw0c6dlDphF8q2qo0OsLruOz) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | 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.  Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064073445&usg=AOvVaw3N5tyNCbwwApebGfASFDHK) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064074544&usg=AOvVaw31d8Nqp0XHPV-5Hp13ok_H) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. 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). | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064084703&usg=AOvVaw08ZYl3r33XUgnn1iQIYvB6) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064085715&usg=AOvVaw1tzkTXXxbmps1orOyx8mzo) |
| 3 | ТБ. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  Эстафетный бег. 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»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ». | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064096825&usg=AOvVaw0YXeYSHgV-R4YIcgLVcZM5) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064097920&usg=AOvVaw2fMgbjrA2Eq4kEJlVm2DRw) |
| 4 | ТБ. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  Эстафетный бег. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064107185&usg=AOvVaw201_UR7JuqTLdOhRj7V8-m) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064108115&usg=AOvVaw35QJgxX5hqngkRRK7GNl0t) |
| 5 | ТБ. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064115848&usg=AOvVaw0YuxIKZZM-jh1QIzuRSueP) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064116663&usg=AOvVaw1cNvaKeIGzn7k2narnl4UO) |
| 6 | ТБ. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064124489&usg=AOvVaw1O3Buxh5WkbZG7FpRqMLXF) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064125342&usg=AOvVaw1bdqHpYA3UVqtlrsGcX2yv) |
| 7 | ТБ. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Подвижные игры. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064134605&usg=AOvVaw0PoIPBXFFUn-ix4U627fSy) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064135516&usg=AOvVaw1dIs_gO8n91d-RncZmBqmV) |
| 8 | ТБ. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064143490&usg=AOvVaw3lyF0mSNo9fa8KnJoPOuQT) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064144276&usg=AOvVaw2GovsKolR1LvMCY3MurinV) |
| 9 | ТБ. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Развитие скоростных способностей. 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. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064152492&usg=AOvVaw0nCas9iqXYHkouLBoRRERC) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064153275&usg=AOvVaw3pe3EKbe4qWNGQf3mdBU7_) |
| 10 | ТБ. Прыжок в длину с разбега. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064161302&usg=AOvVaw2yod9mgUSVQtIzHArBpv5s) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064162068&usg=AOvVaw1AWouogkplzWfUGq3ZFXs6) |
| 11 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064172926&usg=AOvVaw2wWxfQSYRCYR_r3MtSzy3h) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064174190&usg=AOvVaw00uma8LHTQUM5Fut3kF1dy) |
| 12 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064187740&usg=AOvVaw0ZgXrMCMYj_sUbBLT14nmU) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064189163&usg=AOvVaw1tBiukZMrTsbxp1OjTugI-) |
| 13 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064200394&usg=AOvVaw1a66yliPnQcb0N_N7Ud6lT) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064201432&usg=AOvVaw0Iy97VbkkLYprCyGMgSRqa) |
| 14 | ТБ. Прыжки в высоту. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064211002&usg=AOvVaw3-CJ3HidHm5HzlT60-pHKY) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064212060&usg=AOvVaw0FtZCJyydPGCSWNlI_E_ld) |
| 15 | ТБ. Прыжки в высоту. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064223541&usg=AOvVaw34xfYS-P-MPUAqd764RW6x) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064224767&usg=AOvVaw2N9beAoePXjZmTWoF2kyW1) |
| 16 | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064236330&usg=AOvVaw3hG9iaRU5eu8JguVQ-6d-Z) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064237228&usg=AOvVaw3AUhqD6ksP9lA5Ti1VI8lL) |
| 17 | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064246983&usg=AOvVaw0Q2iKqMQTYW4v10_tZP2VZ) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064247869&usg=AOvVaw371RHXgzIXS6Q79MIJiT3p) |
| 18 | ТБ. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064257401&usg=AOvVaw3E9ybYPB91nM27NDLkpW0O) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064258286&usg=AOvVaw10LhI8eUbJYUP8RDwECCDU) |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064269552&usg=AOvVaw0bIFdYp5xsmwPvJktdXRIJ) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064270838&usg=AOvVaw0TNawHa-0FVsCFO8EY2eii) |
| 20 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064284618&usg=AOvVaw3l91xPgwmkYgdpsQdSmsxY) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064285810&usg=AOvVaw1FpprELEqIydvjUIrobn8J) |
| 21 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064298516&usg=AOvVaw2XhVaXH_mAkAP5RW8T0xBN) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064299471&usg=AOvVaw3EDPfpSpuYg539UB5NSr1z) |
| 22 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064309219&usg=AOvVaw2p373giDPuYGh7A6ErbB3H) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064310214&usg=AOvVaw3zJ77gbgY0_luEVfWea_-_) |
| 23 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064320380&usg=AOvVaw3KbEaK3owOB40B_ZuBRQOy) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064321268&usg=AOvVaw0deNQC9qDeOOoROrgAv06Q) |
| 24 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064331083&usg=AOvVaw0zPF_x4Sp0wltsw6YSGfdE) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064332028&usg=AOvVaw0_UsLl5XmVQftBPvizppsX) |
| 25 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064341923&usg=AOvVaw0cueH6PwuY77RaAMFIcGqt) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064342916&usg=AOvVaw0C9N4IKDnguQjJm8I0N25j) |
| 26 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. *Развитие силовых способностей* Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064353795&usg=AOvVaw0DErIA7KiFEok7EOAsSEnN) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064354792&usg=AOvVaw0vmBC1oHKGLoYKzX02Srmf) |
| 27 | ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064364523&usg=AOvVaw18c-umndBdQJ_yuWwC07RW) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064365457&usg=AOvVaw3H3p9vryjqiBRZSHAi5Sa_) |
| 28 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064374828&usg=AOvVaw1cyrDtOTqWSFdkIYLJCE7D) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064375733&usg=AOvVaw2QLSRMztP9uV8htbR3au4h) |
| 29 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064385432&usg=AOvVaw1X8L4lpyzufwGCjKFQ-o3x) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064386378&usg=AOvVaw3SAMFQ7tGofwIody5HQ85q) |
| 30 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064395642&usg=AOvVaw25dPQ4O81OPXPLaOpYqL8T) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064396615&usg=AOvVaw15u7Yy8-2luzcGoh2l5ghr) |
| 31 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064406232&usg=AOvVaw3EHBpjg02HUb0Knjs23_nP) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064407161&usg=AOvVaw0XE-rRzTAtXKjp2FgDwYdz) |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064416786&usg=AOvVaw2pAUbIIgsbWYFidp99E9o8) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064417683&usg=AOvVaw0UKWrIk2BxPbNVqvH2YstW) |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей.  Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064427402&usg=AOvVaw0Z-41j9laCdJB2A00VHmMY) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064428260&usg=AOvVaw0VYuBgXuRN6lgjWZFypUW1) |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче» Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064438908&usg=AOvVaw0JjjaTVr6QAttNz81dHcZH) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064439756&usg=AOvVaw20MdzmYHhNyLRmrWR5VpGp) |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений.  Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064449568&usg=AOvVaw1dp6FzD7s5mv8tl-9eJmYc) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064450396&usg=AOvVaw0H2nkkyK-0Zy5Qx0K5iQ5L) |
| 36 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064459340&usg=AOvVaw0CtuVTt8K9x_jRVcNdY1p0) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064460284&usg=AOvVaw1jVxgGZ9WiwZTlQdsYKlBF) |
| 37 | ТБ. Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064467501&usg=AOvVaw3A9IkvsZpazsGb00857jZG) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064468433&usg=AOvVaw3uPBqCWDSZlwjERRWU_iv-) |
| 38 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных способностей Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064476035&usg=AOvVaw0fv6cuE3tg53tsSA-uXe0l) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064476970&usg=AOvVaw1iG0JgKMvXFsZruHhFKdtI) |
| 39 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростных способностей Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064484519&usg=AOvVaw3APqVb21XR6YjNHyKHWyfk) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064485461&usg=AOvVaw3OCZChPPJRo3lvh5LYWOxL) |
| 40 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064493344&usg=AOvVaw38Tk0ElcPkEe5cPELMF8Qx) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064494848&usg=AOvVaw0M-e4CjG_bJkRiAP-jqIaj) |
| 41 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064502178&usg=AOvVaw3kYS_f3RpWFMwpWIbbfPCw) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064503196&usg=AOvVaw02OiBG6JmW_yPpHYcEOVs-) |
| 42 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064511597&usg=AOvVaw1KuBmILG1Gmr73UAfVwQcB) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064512337&usg=AOvVaw13nwV9Ah6qN4BhBQKXVkmt) |
| 43 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064519299&usg=AOvVaw0mhMAJqTd-1ddyYie_GiEM) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064520083&usg=AOvVaw0uAM7MfEumOkUcCoh3G4Ey) |
| 44 | ТБ. Волейбол.  Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064527027&usg=AOvVaw1Snr-LYFscEHU2pvamcuam) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064527761&usg=AOvVaw3wWMwdbQ1txJ-DlWtJywTO) |
| 45 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064534800&usg=AOvVaw0y-NN7XQPOiWyqIJrHO6dr) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064535566&usg=AOvVaw1qPNGZ6n8YdFFMzjpB52bz) |
| 46 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064542271&usg=AOvVaw3swVsima0sFzzaooiClFZi) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064542898&usg=AOvVaw2WW0F1J1H4iwtYlBcmhE4A) |
| 47 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064549351&usg=AOvVaw0CJHfm8dQHdbCU-Dn1lPbV) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064549976&usg=AOvVaw30BHfcKIR7q7yNYMcjI-rD) |
| 48 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064556660&usg=AOvVaw3u_X_Tp-Mc7ggkysFZhVAi) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064557324&usg=AOvVaw3BBMV-3-g8VWfKO-GluArM) |
| 49 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064563842&usg=AOvVaw1aX-uhjlmxxxLCVUmZbNnP) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064564444&usg=AOvVaw2l3rwtBknbu0rPFAvuPruU) |
| 50 | ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064571882&usg=AOvVaw11XUR-0SgZZCyiuyDZcwfP) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064572747&usg=AOvVaw2rgfTFG0OvI7s-ChvG56sb) |
| 51 | ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064579957&usg=AOvVaw2My0zHKmNNNU0n0rMneztE) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064580806&usg=AOvVaw0cw7s89xOmcKSrM8JzNeGR) |
| 52 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064588853&usg=AOvVaw2TuIbgzd8EE9rAQqxIB8xx) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064589706&usg=AOvVaw2TZVC9WXViOhh9MWBzKGmD) |
| 53 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064597320&usg=AOvVaw1cNZBeMx6zkjM9D49xImun) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064598144&usg=AOvVaw27PZzZ2qoq_2HNtpYRmICi) |
| 54 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064605157&usg=AOvVaw3WiHq8Flg44lxTKMjYFnu9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064605965&usg=AOvVaw1n-LD-srLExQWeqmPtNJn3) |
| 55 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064613128&usg=AOvVaw03OncDaD2a87rhd-aOHdIo) |
| 56 | Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. 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. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064620777&usg=AOvVaw1fS5JyORBaSJzw6MLvS_bm) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках.  ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064627537&usg=AOvVaw2yPFjdRG2pyZnQp1unMiTk) |
| 58 | ТБ. ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064635257&usg=AOvVaw3a1uyIEmDu-Df0JgseLBCQ) |
| 59 | ТБ.  ГТО. Бег 2000 м. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064642497&usg=AOvVaw20coVVSEFUo5lYy3LfmQex) |
| 60 | ТБ.  ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).  Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064649746&usg=AOvVaw0glMQvUC3FDmsff1WQE2ZB) |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064656811&usg=AOvVaw1HtsNw-ZQI92zdSff9hBjK) |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064663416&usg=AOvVaw0XqDsPZAfeamNGawAGfe2o) |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064671147&usg=AOvVaw1IAXqQLbdIbezwLdtL0--i) |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064678438&usg=AOvVaw0vAaI2zxv4l7FtZQoxsA4_) |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр.  Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064685738&usg=AOvVaw28gUVG0DYj0fQTMg19DkEY) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064692856&usg=AOvVaw2VIPJaQTkhH6iaLLzKCizk) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064699970&usg=AOvVaw2eI2lKeBjEJ6STyLichRwQ) |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459064708173&usg=AOvVaw3nP4p96tb9phb8aEraIdrZ) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. 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. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064761946&usg=AOvVaw2B5SS32K8wOUAl_Qa2PFa4) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064762684&usg=AOvVaw2wQW9DmyxTrScq2tcukr5V) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064770812&usg=AOvVaw2YVmGHEmlF9sCK444D8RIO) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064771729&usg=AOvVaw0aFoDTqPUkjYjrcYPp9Xr8) |
| 3 | ТБ. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Эстафетный бег. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064779801&usg=AOvVaw0PRxNQZjLchefBkgksRztt) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064780669&usg=AOvVaw1be_JWblrkxDrD126BGKK7) |
| 4 | ТБ. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  Эстафетный бег. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064789109&usg=AOvVaw06CNUmyN7P2HoPFvni2HMI) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064790051&usg=AOvVaw2FixebnEG-kXYobwc2WrL4) |
| 5 | ТБ. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064797950&usg=AOvVaw0228_7aUwzcB7chMxvUWNK) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064798838&usg=AOvVaw3axS543--0QkFzJ2pyijv5) |
| 6 | ТБ. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064806795&usg=AOvVaw31gByTli-8N3Q_gWrAXNNL) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064807646&usg=AOvVaw20mLLEWZWgdC43ZH3NpB6k) |
| 7 | ТБ. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064814564&usg=AOvVaw0MIbS74WpR4bzQq-GXp6DW) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064815395&usg=AOvVaw2K0gWZwFIqlioHRRp8R1Mk) |
| 8 | ТБ. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064822794&usg=AOvVaw0gAusWqiu7nhvuZvnAp88w) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064823499&usg=AOvVaw1IFIdzObG5l-XCYKyIM3pm) |
| 9 | ТБ. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Развитие скоростных способностей. 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»). | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064830243&usg=AOvVaw0U7oSJi-bZ9iWA2LuD8PGq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064831022&usg=AOvVaw0_GK4YL51GTD3HV82WAPMY) |
| 10 | ТБ. Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064839053&usg=AOvVaw1qkZXK_yU53g-Ps2mpguJy) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064839927&usg=AOvVaw2YN6aDcz3bz3lMM5POfkgz) |
| 11 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом. Развитие силовых способностей. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064846891&usg=AOvVaw3Us0T4YUy0Uzukre_vGU8-) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064847786&usg=AOvVaw2W5yjxVWRlGI2b7ixFxBaH) |
| 12 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие силовых способностей Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064854923&usg=AOvVaw2em7tUokI0A8dxoYyI0AhD) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064855644&usg=AOvVaw0TgqwKEzBm2iUIb1xkkpCz) |
| 13 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064861833&usg=AOvVaw0I_6PrADCJbRFbo2h_Nw8u) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064862552&usg=AOvVaw33p4L392uWZ2Hvbd91l7ax) |
| 14 | ТБ. Прыжки в высоту. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064868483&usg=AOvVaw34j5gVEr-fM-Eby_yPTStP) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064869320&usg=AOvVaw2SP2XaTcz8e6NWL6UtQeKn) |
| 15 | ТБ. Прыжки в высоту. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064876838&usg=AOvVaw27olSJnWMqsqCn0wd8Vlr4) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064877730&usg=AOvVaw3XDwJSJ3Unmg_IqcjunYxv) |
| 16 | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064884999&usg=AOvVaw3FPdOD0oyI1FfNJrWdhnu2) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064885871&usg=AOvVaw2ZcjH11neVhc_8G-sdrryL) |
| 17 | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Развитие координации движений Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064892641&usg=AOvVaw1ZwRL4oRgzsR3iday6zBEh) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064893524&usg=AOvVaw10qhmLZ4v5W5uhHDvBaqNs) |
| 18 | ТБ. Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064899257&usg=AOvVaw3b0_Or5Iwr_4fdv1n56im0) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064899940&usg=AOvVaw3ZNRnhyGRLZgFxy6nZ5klY) |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064905688&usg=AOvVaw1QR3md-882D_k7iaXA1W3d) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064906459&usg=AOvVaw1w1FSVtjHUB-o4QX1JDehS) |
| 20 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064912316&usg=AOvVaw18ViH4rsnee_uJQEAySkck) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064913107&usg=AOvVaw3kcsULLR2WI0TXqq6vMbpF) |
| 21 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064919406&usg=AOvVaw2w6xtxftJQfUzbaZxskPCh) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064920142&usg=AOvVaw09gu6UfTjQb9-2BHNLdQRp) |
| 22 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064925518&usg=AOvVaw1ajtdzPetpl1SlHTzZL5UA) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064926107&usg=AOvVaw1n933OBPxDMAvdz12j95at) |
| 23 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений. Развитие координации движений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064931418&usg=AOvVaw041fN3BpCE5wssbnGmR9qI) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064932081&usg=AOvVaw3fDoga6DXT_Oi6Euy6jmUa) |
| 24 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064937337&usg=AOvVaw1PEorSBQY2K6f2OW3-jwg_) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064937933&usg=AOvVaw2_dcvdgoqW7dkQyqHNzZlM) |
| 25 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Развитие координации движений.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064943612&usg=AOvVaw21SmQ_i2on5CNqv0ZJ7Qlc) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064944271&usg=AOvVaw2pcCOQt6nLG2DZ086BbbCD) |
| 26 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. *Развитие силовых способностей* Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064951101&usg=AOvVaw0qABZXpV46M9YPwWmdAeIz) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064951939&usg=AOvVaw39SIrKNEqm6e_fSD2PnVaU) |
| 27 | ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064958180&usg=AOvVaw3vNpu6MTuoioPgcUMG_Pg9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064958892&usg=AOvVaw1BJSTYfJ2w-xHpM42OPjEZ) |
| 28 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064964616&usg=AOvVaw1HOCnhaZ4om9tvaKvljM66) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064965482&usg=AOvVaw2PAmAhyXYA1gB2iHgHpz9q) |
| 29 | ТБ. Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064972049&usg=AOvVaw3MSHsWNEX663BE4W6OueEH) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064972910&usg=AOvVaw05C3i2FghyTW-3vloRSyaS) |
| 30 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064980046&usg=AOvVaw1c_7OAhKyTcQp7OO0666f8) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064980894&usg=AOvVaw1o9WttTh8Q8geeVMKc3T1T) |
| 31 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064987456&usg=AOvVaw2jx0OOFxBr_sudvA-JQlXt) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064988266&usg=AOvVaw381QZd2ufG8lgBESvvosGX) |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка ведение, передачи, бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064995348&usg=AOvVaw1hUI0P_6XUmcXacqBViUng) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459064996210&usg=AOvVaw12XF5ghzDnFUnW9FBkoifL) |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие силовых способностей.  Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065001892&usg=AOvVaw3JdcJ8pwmKticVH-p4U2ms) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065002535&usg=AOvVaw37mySCFurjMwRvezRqkIDO) |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065008414&usg=AOvVaw1Kewxz7Ueu_h7BNCTijlVp) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065009153&usg=AOvVaw3Swh_Z8GNpAHf7qq7fbfyf) |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Приёмы и броски мяча на месте, в движении. Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений.  Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065014898&usg=AOvVaw0QTnDqLO0SG5UEzUHoUEue) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065015533&usg=AOvVaw3_v8sB-bqcP12lrtfICiab) |
| 36 | ТБ. Баскетбол. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065021405&usg=AOvVaw1ERDnI_2XXVHp0b6rJkciB) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065022018&usg=AOvVaw0y9zClQaS55BILU8Uc1zqm) |
| 37 | ТБ. Баскетбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065030075&usg=AOvVaw32LccmYX9csOhGZnk6gY9K) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065030845&usg=AOvVaw1Z54LugFDp_AJ3sWUrTHSE) |
| 38 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065036413&usg=AOvVaw2yRCIlmkpHxA-0t3yjKJ37) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065037021&usg=AOvVaw2MNdYg1NR5nC7XTJWJJLNO) |
| 39 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в баскетбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065042882&usg=AOvVaw1N41nV12mKknoBrkjRXND8) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065043559&usg=AOvVaw3VwlBYFMC0EmQBhdhTjIp4) |
| 40 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передача. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065048838&usg=AOvVaw1Mslu5YyItImE6I253r3ya) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065049492&usg=AOvVaw0YOu7XDFaWlvc940aQb7b2) |
| 41 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка подачи мяча, прием, передач. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.  Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065055036&usg=AOvVaw1ChQl89Ujfs8ms843HZuu1) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065055629&usg=AOvVaw3IucQ_WT6FeWeGT-eWIYvc) |
| 42 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065060928&usg=AOvVaw0p8_cIjqjtPgheLELPTjs_) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065061515&usg=AOvVaw2T7rv849jEZuZNWVCEgr-V) |
| 43 | ТБ. Волейбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065068022&usg=AOvVaw04zELHJKcUNhDSX9YcSKFF) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065068994&usg=AOvVaw2kAGUVkrFN_CjmHTTEKvjO) |
| 44 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065075888&usg=AOvVaw26_slLBatgFhPOVjljhyVa) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065076761&usg=AOvVaw3SeU9gv0lhNY6LAmj4jW8v) |
| 45 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065083400&usg=AOvVaw0i_SxBUMAjzmqjZnauqcQ4) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065084249&usg=AOvVaw0QqTPsX59Iz6-bdu_1XKjM) |
| 46 | ТБ. Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065092004&usg=AOvVaw1t0ivlKxOeglIWaLfDegUO) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065092916&usg=AOvVaw1AgIjqA0FKz3bEX8mzcBPz) |
| 47 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Соблюдение правил игры в волейбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065100563&usg=AOvVaw2-FpVAFFnLkElfPnk8YNd8) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065101948&usg=AOvVaw0Oio_A2vcT5WpstZi0gbST) |
| 48 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка ведение, приёмы и передачи. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065108916&usg=AOvVaw15akdakLSvEjK2yR_AU5tU) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065109783&usg=AOvVaw1xCoVdIvmXy4nAGDH6nMmg) |
| 49 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие силовых способностей Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065117486&usg=AOvVaw0DznBGuwlv-df-opYwU1G4) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065118358&usg=AOvVaw06QN0QE03EJiGcyok015F-) |
| 50 | ТБ. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065125649&usg=AOvVaw17BzUHpdaxeEjo6oEmJJ92) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065126685&usg=AOvVaw2GN4wyGHVGoL18AJQWS04A) |
| 51 | ТБ. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Развитие координации движений. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065132292&usg=AOvVaw3vV3KpzXv6GNXawocDhPEd) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065132828&usg=AOvVaw2WBOjdUNyvzCtMPPzl-rU5) |
| 52 | ТБ. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности Развитие выносливости Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065137736&usg=AOvVaw3dCV9LDgXwd3k0514MSyC8) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065138214&usg=AOvVaw1czIPokw0ZSeSsFpsM3JRr) |
| 53 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Развитие выносливости. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065143203&usg=AOvVaw2hhySqps9V-YS145duklcd) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065143777&usg=AOvVaw2DeVMFALgAC6xeHA4m-ri3) |
| 54 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065149329&usg=AOvVaw2N_EzNqAJI2e9WAkuF6ikU) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693459065149898&usg=AOvVaw2JI0E2GNJ5ShMaxxGRZkQT) |
| 55 | ТБ. Футбол. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности Соблюдение правил игры в футбол в процессе игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065155531&usg=AOvVaw3aB4711_t7S5oPQILR5HKt) |
| 56 | Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065162827&usg=AOvVaw1vQUKNhSSoTf721YLpowCv) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках.  ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065171086&usg=AOvVaw0FZtBwjgpRQbEGPFyZv2t0) |
| 58 | ТБ. ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065178253&usg=AOvVaw3xjQ58nWoqFDsGIniimR8I) |
| 59 | ТБ.  ГТО. Бег 2000 м. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065186390&usg=AOvVaw3Emgu8GczEZV2fvesAhxIi) |
| 60 | ТБ.  ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).  Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065193656&usg=AOvVaw0Iy9X3ZKEKiR6D8LOzWjoi) |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065200392&usg=AOvVaw1elzNs6qEL2RmOGiVGoqSY) |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065205535&usg=AOvVaw0OgBucqiYd05Hsv9cpouy2) |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065210866&usg=AOvVaw0SUcdGWwgpE2HgpkCOpRz2) |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065216697&usg=AOvVaw1aAJFSlmkF6oyLLEvJ-8xT) |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр.  Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065222144&usg=AOvVaw1qoLTWzm_PjWJ_zVCMXLBH) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065227804&usg=AOvVaw2_sUbHCUcxrypvJbcdLlNn) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065232543&usg=AOvVaw0i3OWQS8vNWUPZiZ9bgQgp) |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693459065237256&usg=AOvVaw1fnMri-RlbAvB4ofblp2tZ) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |  |

[[1]](https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/08/31/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-dlya-0#ftnt_ref1)        С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня Примерных модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.