

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования МО**

**«Муниципальный округ Малопургинский район Удмуртской Республики»**

**МОУ СОШ д. Аксакшур**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического совета

Протокол №1 от «26».08.24  
г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем  
директора по УВР

Протокол №1 от «26».08.24  
г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором школы

Ушаков А.Н.

Приказ №100 от «26».08.24г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2481120)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Аксакшур 2024 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

## **11 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,



приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её

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

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

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

***Общая физическая подготовка.***

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

***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением

по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

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

позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с

предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с 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

стойкой, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

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

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

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;



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

**4) эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

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

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

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

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

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

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

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

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

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной двигательной деятельности	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Гимнастика»	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.2	Модуль «Легкая атлетика	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры».	23		23	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.4	«Баскетбол»	10		10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.5	«Волейбол»	7		7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>



2.6	«Футбол»	6		6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.7	Модуль «Зимние виды спорта»	15		15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
<b>Раздел 3</b>					
3.1	Модуль »Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	12		12	<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Раздел 2.</b>					
2.1	Способы самостоятельной двигательной деятельности	2			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Гимнастика»	8		8	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

2.2	Модуль «Легкая атлетика	10	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры».	23	23	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2.4	Модуль «Баскетбол»	10	10	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2.5	Модуль «Волейбол»	7	7	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2.5	Модуль ««Футбол»	6	6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2.6	Модуль «Зимние виды спорта»	15	15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>

### **Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность**

3.1	Модуль »Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	12	12	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
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 .Культура -как способ развития человека,ее связь с условиями жизни и деятельности .Правила поведения на уроках ФК,техника безопасности на занятиях легкой атлетикой .Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Эстафетный бег	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека .Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Эстафетный бег.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
3	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе .Равномерный повторный бег с финальным ускорением( на разные дистанции) .Эстафетный бег . Бег на 100 м	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
4	Эстафетный бег. - техника выполнения .Прыжок в длину с разбега	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>

	способом « согнув ноги».Подвижные игры. Прыжок в длину с места .			<a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
5	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».Подвижные игры. Прыжок в длину с места- на результат.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).Бег по пересеченной местности( кроссовый бег) .Развитие выносливости Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» -зачет. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
7	Физическая культура и физическое здоровье. Бег по пересеченной местности( кроссовый бег)Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
8	Физическая культура и психическое здоровье Метание спортивного снаряда с разбега на дальность Бег по пересеченной местности( 2 ,3 км ) –на результат.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
9	Физическая культура и социальное здоровье Метание спортивного снаряда с разбега на дальность – на результат. Прыжки в высоту способом « перешагивание».	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
10	Определение состояния здоровья с	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	помощью функциональных проб Прыжки в высоту способом «перешагивание»- на результат.			<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
11	Техническая подготовка в футболе	1	1	
12	Тактическая подготовка в футболе	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
13	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
14	Развитие координационных способностей средствами игры футбол Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении, ведении мяча и взаимодействии с партнером	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
15	Развитие выносливости средствами игры футбол .Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
16	Техника судейства игры футбол Тренировочные игры по мини-футболу	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
17	Техника безопасности на уроках гимнастики.Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.Развитие гибкости.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
18	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Акробатическая	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

19	<p>комбинация из ранее освоенных упражнений. Развитие гибкости.</p> <p>Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером .Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений – техника выполнения .Развитие гибкости</p>	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
20	<p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений и ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине .Развитие координации движений .</p>	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
21	<p>Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений и ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине .Развитие координации движений</p>	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
22	<p>Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений и ранее разученных упражнений на</p>	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>



	гимнастической перекладине –техника выполнения .Развитие координации движений			
23	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений .Подвижные игры. Развитие координации движений .	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
24	Развитие координации движений . Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений .Подвижные игры	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
25	Техническая подготовка в волейболе	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
26	Тактическая подготовка в волейболе	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Совершенствование техники нападающего удара Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
28	Совершенствование техники нападающего удара Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
29	Совершенствование техники нападающего удара Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
30	Совершенствование тактической действий	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол.			<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Тренировочные игры по волейболу Техника судейства игры волейбол	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Повороты переступанием в движении. Развитие координации.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Развитие координации.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
36	Переход с одновременных ходов на попеременные хода.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
37	Переход с одновременных ходов на попеременные хода.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
38	Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Подвижные	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>

	игры.Передвижение на лыжах с умеренной интенсивностью.			<a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода.Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
40	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью на дистанцию 3 км, 5 км.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
41	Скоростной подъем в гору ступающим и скользящим шагом, бегом.Упражнения в поворотах и спусках.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
42	Скоростной подъем в гору ступающим и скользящим шагом,бегом.Упражнения в поворотах и спусках.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
43	Одновременный двухшажный коньковый ход ..Преодоление небольших трамплинов.	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
44	Одновременный двухшажный коньковый ход ..Преодоление небольших трамплинов Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
45	Одновременный двухшажный коньковый ход. Скоростной подъем в гору коньковым ходом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
46	Одновременный двухшажный коньковый ход Скоростной подъем в гору коньковым	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>

	ходом.			<a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
47	Техническая подготовка в баскетболе	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
48	Тактическая подготовка в баскетболе	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
49	Тактическая подготовка в баскетболе	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
50	Развитие выносливости средствами игры баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
51	Развитие выносливости средствами игры баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
52	Развитие выносливости средствами игры баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
53	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
54	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
55	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
56	Тренировочные игры по баскетболу	1	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

Техника судейства игры в баскетбол.

[www.schol.edu.ru](http://www.schol.edu.ru)  
<https://uchi.ru>

57	Знания о ГТО Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м: Челночный бег 3*10 м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м: Челночный бег 3*10 м	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
64	Правила и техника выполнения норматива	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: Поднимание туловища из положения лежа на спине			<a href="https://gto.ru/norms">gto.ru/norms</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО :Бег на 2000 м или 3000 м.	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	1	<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека Правила поведения на уроках ФК.Правила	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>

	техники безопасности на занятиях легкой атлетикой .Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Эстафетный бег.					<a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека.Бег с максимальной скоростью в режиме повторно- интервального метода. Эстафетный бег.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии.Равномерный повторный бег с финальным ускорением( на разные дистанции) .Эстафетный бег . Бег на 100 м	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека Эстафетный бег. - техника выполнения .Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».Подвижные игры. Прыжок в длину с места .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги».Подвижные игры. Прыжок в длину с места- на результат	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы) Бег по пересеченной местности( кроссовый бег) .Развитие выносливости Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги»	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>

	-зачет. Подвижные игры.					
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах Бег по пересеченной местности( кроссовый бег)Развитие выносливости. Подвижные игры.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж Метание спортивного снаряда с разбега на дальность Бег по пересеченной местности( 2 ,3 км ) –на результат.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры Метание спортивного снаряда с разбега на дальность – на результат. Прыжки в высоту способом « перешагивание».	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой проб Прыжки в высоту способом « перешагивание»- на результат.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
11	Правила техники безопасности.Техническая подготовка в футболе	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
12	Тактическая подготовка в футболе	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>



13	Совершенствование техники остановки мяча разными способами Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
14	Развитие координационных способностей средствами игры футбол Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении, ведении мяча и взаимодействии с партнером	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
15	Развитие выносливости средствами игры футбол .Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
16	Техника судейства игры футбол Тренировочные игры по мини-футболу	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
17	Техника безопасности на уроках гимнастики.Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.Развитие гибкости	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
18	Строевые упражнения.Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.Развитие гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
19	Строевые упражнения .Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений – техника выполнения .Развитие гибкости.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
20	Комбинация на гимнастическом бревне из	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	ранее разученных упражнений и ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине .Развитие координации движений .					<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
21	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений и ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине .Развитие координации движений	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
22	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений и ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине –техника выполнения .Развитие координации движений	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
23	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений .Подвижные игры. Развитие координации движений	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
24	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. Развитие координации движений .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
25	Правила техники безопасности.Техническая подготовка в волейболе	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
26	Техническая подготовка в волейболе	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

						<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
27	Совершенствование техники нападающего удара Развитие выносливости средствами игры волейбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
28	Совершенствование техники нападающего удара Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
29	Совершенствование техники нападающего удара Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
30	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
31	Тренировочные игры по волейболу Техника судейства игры волейбол Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
32	Правила техники безопасности. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
33	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода Повороты переступанием в движении. Развитие координации .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Совершенствование техники одновременных	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Развитие координации.					<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
35	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
36	Переход с одновременных ходов на попеременные хода.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
37	Переход с одновременных ходов на попеременные хода.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
38	Переход с одновременных ходов на попеременные хода. Подвижные игры. Передвижение на лыжах с умеренной интенсивностью.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
39	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
40	Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью на дистанцию 3 км, 5 км.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
41	Скоростной подъем в гору ступающим и скользящим шагом, бегом. Упражнения в поворотах и спусках.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
42	Скоростной подъем в гору ступающим и скользящим шагом, бегом. Упражнения в поворотах и спусках.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
43	Одновременный двухшажный коньковый	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	ход ..Преодоление небольших трамплинов.					<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
44	Одновременный двухшажный коньковый ход .Скоростной подъем в гору коньковым ходом	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
45	Одновременный двухшажный коньковый ход ..Преодоление небольших трамплинов Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км .					<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
46	Одновременный двухшажный коньковый ход ..Преодоление небольших трамплинов Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
47	Правила техники безопасности.Техническая подготовка в баскетболе .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
48	Тактическая подготовка в баскетболе.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
49	Тактическая подготовка в баскетболе .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
50	Развитие выносливости средствами игры баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
51	Развитие выносливости средствами игры	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	баскетбол Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении					<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
52	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
53	Совершенствование техники броска мяча в корзину со средних и дальних дистанций.Штрафной бросок.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
54	Совершенствование техники броска мяча в корзину со средних и дальних дистанций.Штрафной бросок.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
55	Совершенствование техники броска мяча в корзину со средних и дальних дистанций.Штрафной бросок.	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
56	Тренировочные игры по баскетболу Техника судейства игры в баскетбол .	1		1		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https /uchi.ru</a>
57	Знания о ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м: Челночный бег 3*10 м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м: Челночный бег 3*10 м	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https /www gto.ru/norms</a>

	на полу.					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО :Бег на 2000 м или 3000 м.	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>

	г(д), 700 г(ю)					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

### **Учебники**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич**  
**Физическая культура 10 – 11 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

### **Пособие для учащихся**

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

### **Пособия для учителя**

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Журнал « Спорт в школе»



3. Журнал «Физическая культура в школе».

№ л/п	Тема урока		Элементы содержания	Вид Конт роля	д/з	Дата проведения		д/з
						пл ан	факт	
	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег с низкого старта. Стартовый разгон. Правила соревнований по легкой атлетике.	11 ча со в	Т.Б .Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	соверш енство вание	СБУ, ускорения до 100 м			СБУ, ускорения до 100 м
	Спринтерский бег с низкого		Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90	Оценка бега на	СБУ, ускорения до 100 м			СБУ ускорения до 100 м

<p>старта.Бег по дистанции. ,финиширование .Эстафетный бег. <i>Тестирование - бег 30м.</i></p>	<p><i>м).</i> Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>30м.</p>				
<p>Спринтерский бег с низкого старта.Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.Эстафетный бег.Прыжок с места-тестирование.</p>	<p>Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Прыжок с места-тестирование.</p>	<p>Оценка прыжка с места на результат.</p>	<p>СБУ,ускорения до 100 м</p>			<p>СБУускорен М</p>
<p>Спринтерский бег с низкого старта.Бег по дистанции (70-90м)..Круговая эстафета.Эстафетный бег.</p>	<p>Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег –техника выполнения.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Оценка техники и эстафетного бега</p>	<p>СБУ,ускорения до 100 м Упражнения для улучшения техники и прыжк</p>			<p>СБУускорен М</p>

					а ,метание мяча.		
Бег на результат (100м). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Мини-футбол.Челночный бег.		Бег на результат (100 м). Прыжок в длину с разбега .Развитие скоростных качеств. Челночный бег..Мини-футбол.	Учетный оценка бега на 100 м	Упражнения для улучшения техники и прыжка ,метание мяча.			Упражнения для улучшения техники прыжка метание м
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание . Бег в равномерном темпе до 10 мин.Челночный		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Челночный бег – тестирование.Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-	Оценка выполнения челночного бега 3 *10 м	Упражнения для улучшения техники и прыжк			Упражнения для улучшения техники прыжка метание м

бег 3 * 10 м – тестирование.		силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.		а ,метание мяча.			
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i> Бег в равномерном темпе до 12 мин.		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Бег в равномерном темпе до 12 мин. <i>Тестирование – подтягивание.</i> Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Комплексный ,оценка подтягивания на результат.	Упражнения для улучшения техники и прыжка ,метание мяча			Упражнения для улучшения техники прыжка,метание м
Прыжок в длину с разбега на результат.Мини-футбол.		Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.Мини-футбол.	Учетный-оценка прыжка в длину с разбега .	Метание мяча,СБУ. Пробежки			Метание мяча,СБУ.Проб

9	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. Челночный бег 10 * 10 м на результат.		Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег 10 * 10 м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 800 м.	Оценка челночного бега 10 * 10 м	Метание мяча, СБУ. Пробежки			Метание мяча, СБУ. Проб
0	Метание гранаты на дальность с разбега и в цель. <i>Тестирование</i> – бег 2000м(д), ю-3000 м.		Метание гранаты на дальность с разбега и в цель с расстояния 18-20м (ю), 12-14 м –(д). ОРУ. Бег 2000 м(д), ю-3000 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Учетный бег на 2000м, 3000м.	Метание мяча, СБУ. Пробежки			Метание мяча, СБУ. Проб
1	Метание гранаты на дальность с разбега и в цель. Мини-футбол.		Метание гранаты на дальность – тестирование. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Учетный бег метания гранаты	Сообщение «Призеры и победители Олимпиады 2020»			Сообщение «П и побе Олимпиады 20
2	Т Б при проведении занятий по спортивным играм	7 часов	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении	комплексный	История баскетбола, правила игры. Ведение мяча			История баскетбола, пр игры. Ведени

	(баскетболу) . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.		различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.					
3	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок .Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1).		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	совершенство вание	Правила игры, терминология баскетбола, поднимание туловища.			Правила игры, терминология баскетбола, поднимание туловища.
4	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в	Оценка поднимания туловища	Правила игры, терминология баскетбола, наклон вперед			Правила игры, терминология баскетбола, наклон вперед

			прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.					
5	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценка наклона вперед сидя	Правила игры, терминология баскетбола			Правила игры, терминология баскетбола
6	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок мяча прыжке со		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с	Техника ведения мяча	Правила игры, терминология баскетбола. передачи и броски мяча			Правила игры, терминология баскетбола. передачи мяча



	средней дистанции .Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).		сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2х1х2).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых-силовых качеств.					
7	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3).		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенство вание	Правила игры, терминология баскетбола.передачи и броски мяча			Правила игры, терминология баскетбола.передачи мяча
8	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача	Техника броска мяча в	Правила игры, терминология баскетбол			Правила игры, терминология баскетбола.передачи мяча

	против зонной защиты (2х 3).		мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	движения	а.передачи и броски мяча				
9	Т Б при проведении занятий по волейболу. Техника передачи и приема мяча.	8 часов	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Совершенствование	История волейбола, правила игры.				История волейбола, правила игры.
	20	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Совершенствование	История волейбола, правила игры.				История волейбола, правила игры.

			Развитие скоростно-силовых качеств					
21	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка передачи мяча сверху 2 руками	Приемы и передачи мяча, подтягивание			Прямой мяч
22	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Оценка приема и передачи мяча 2 руками снизу	Приемы и передачи мяча, подтягивания, пресс.			Прямой мяч, пресс
23	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.	Оценка выполнения нижней	Приемы и передачи мяча, подтягивания, пресс.			Прямой мяч, пресс

			Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	прямо й подачи				
24	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	соверш енство вание	Приемы и передачи мяча, подтягивания, пресс.			Пр мя ре
25	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Подтягивание - тестирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценк а подтяг ивания	Приемы и передачи мяча, подтягивания, пресс.			Пр мя ре
26	Верхняя прямая подача и нижний		Стойки и передвижения игроков. Сочетание	техник а	Приемы и передачи			Пр мя

	прием мяча.Прямой нападающий удар из 3 зоны.Индивидуальное и групповое блокирование.		приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	верхней прямой подачи	мяча,подтягивания , пресс.			ре
27	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые приемы.Юн-Висы и упоры.Д-упражнения со скакалкой .	6часов	ИОТ при проведении занятий по гимнастике.Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Юн-вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Д-упражнения со скакалкой.Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	совершенствование	Повороты в движении кругом,подтягивания			По кр
28	Строевые		Повороты в движении «	Техник	Подтягива			По

	упражнения. Юн-вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Д-упражнения со скакалкой .		кругом». Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Юн-вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Д-упражнения со скакалкой. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.	а поворота в движении кругом	ния, сгибание и разгибание руки			ст ра
29	Строевые приемы..Подъем в упор силой. Подтягивания на перекладине (ю.). Д-упражнения со скакалкой.		Повороты в движении «кругом» Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Юн-вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. .) Д-упражнения со скакалкой. Толчком двух ног вис углом (д.).	Оценка виса согнувшись, виса прогнувшись, Д-комбинация со скакалкой	Подтягивания, сгибание и разгибание руки			По ст ра
30	Строевые		Повороты в движении.	Оценк	Подтягива			По

	приемы.Юн-подъем в упор силой –на результат.Д-упражнения в равновесии.		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).	а подъе ма в упор силой на результат.	ния, сгибание и разгибани е руки			ст ра
31	Длинный кувырок через препятствие – юн,д-упражнения в равновесии.Круговая тренировка.		Повороты в движении. ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Длинный кувырок через препятствие –юн,д-упражнения в равновесии.Круговая тренировка. (д.). Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	соверш енство вание	Подтягива ния, сгибание и разгибани е руки			По ст ра
32	Длинный кувырок через препятствие – юн,д-упражнения в		Повороты в движении. ОРУ со скакалкой . Упражнения на гимнастической скамейке .Длинный	Оценк а выпол нения длинно	Подтягива ния, сгибание и разгибани е руки			По ст ра

	равновесии.Круговая тренировка.		кувырок через препятствие –юн,д- упражнения в равновесии.Круговая тренировка. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	го кувырка –юн упражнения в равновесии – дев.				
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Классические лыжные хода.	23 часа	Скользящий шаг.Техника одновременного двухшажного хода,одновременного одношажного хода,попеременного двухшажного хода. Знания об истории возникновения л/ спорта. физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ.Развитие физических качеств.	совершенство вание	классические хода			
34	Классические лыжные хода.Подвижные		Техника одновременного двухшажного хода,одновременного	совершенство	классические хода			клас



	игры на лыжах.		одношажного хода, попеременного двухшажного хода .П/игры. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных способностей. совершенствование	вани е				
35	Классические лыжные хода. Подвижные игры на лыжах.		Техника одновременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, попеременного двухшажного хода .П/и. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью. Развитие координационных способностей .	совер шен ство вани е	классические хода			Кл
36	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, от состояния		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, от состояния лыжни . Прохождение дистанции 3 км. Развитие координационных	совер шен ство вани е	Составить кроссворд на тему «л/подготовка».			Со на «л

	лыжни.		способностей.					
37	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, от состояния лыжни.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, от состояния лыжни .Прохождение дистанции 3 км.Развитие координационных качеств Развитие координационных способностей.	совершенство вание	Повторение л/ходов,бег на 3 км.			По л/х
38	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, от состояния лыжни.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции, от состояния лыжни .Прохождение дистанции 3 км.Развитие координационных способностей .	совершенство вание	Повторение л/ходов,бег на 3 км.			Повт л/хо
39	Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы		Переход с одновременных ходов на попеременныеЭлементы тактики лыжных ходов.Бег на 2 км-на	Оценка бега на 2 км.	Повторение л/ходов,бег на 3 км.			По л/х

	<p>тактики лыжных ходов.Бег – 2 км на результат.</p>		<p>результат. Развитие скоростных способностей.</p>					
40	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные . Элементы тактики лыжных ходов .</p>		<p>Переход с одновременных ходов на попеременные .Элементы тактики лыжных ходов Прохождение дистанции 3 км .Развитие скоростных способностей совершенствование</p>	<p>совершенство вание</p>	<p>Повторение л/ходов,бег на 3 км.</p>			<p>Пов л/хо</p>
41	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные . Элементы тактики лыжных ходов .</p>		<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных ходов.Спуски и подъемы в гору.Бег 3 км.с равномерной скоростью.Развитие выносливости.</p>	<p>Оценка техники выполне</p>	<p>Повторение л/ходов,бег на 3 км.</p>			

				ния перехода с одновре менных ходов на попереме нные				
42	Преодоление препятствий . Спуски в разных стойках и подъемы в гору .П/ игры.		Преодоление препятствий .Спуски и подъемы в гору. П/ игры.Бег 3 км с равномерной скоростью.	соверш  енствова ние	Повторен ие л/ходов,б ег на 3 км.			Повт л/ход
43	Преодоление препятствий.Спуски в разных стойках и подъемы в гору .Бег 3 км на результат.		Преодоление препятствий.Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Бег 3 км на результат. Развитие скоростной выносливости	Оценка бега на 3км.	Повторение л/ходов,бег на 3 км.			Пов л/хо
44	Торможение		Техника спусков и	Совер	Повторение			Пов

	и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	шенствование.	л/ходов, бег на 3 км.			л/хо
45	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».		Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие выносливости. Бег 3 км с равномерной скоростью.	совершенство вание	Повторение л/ходов, бег на 3 км.			Пов л/хо
46	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».		Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.	Оценка выполнения торможения поворота» плугом» .	Повторение л/ходов, спусков, подъемов. бег на 3 км.			Пов спус на 3
47	Прохождение дистанции		Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)	совершенство	Повторение л/ходов,			Пов спус

	5 км (д.), 8 км (ю.)		с равномерной скоростью с использованием изученных лыжных ходов.	вание	спусков ,подъемов.бег на 3 км.			на 3
48	Преодоление контруклона Торможение и поворот « упором».		Преодоление контруклона .Торможение и поворот « упором».Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью.	Оценка выполнения техник и преодоления контруклона.	Повторение л/ходов, спусков ,подъемов.бег на 3 км.			Повспусна 3
49	Контрольное прохождение дистанции 5 км . Катание с горы.		Контрольное прохождение дистанции 5 км .Развитие скоростной выносливости. Катание с горы с повторением спусков в разных стойках и подъемов.	Оценка бега на 5 км.	Повторение л/ходов, спусков ,подъемов.бег на 3 км.			Повспусна 3
50	Одновременный двухшажный коньковый		Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции5	совершенство вание	Коньковый ход			Кон

	ход.Эстафеты.		км (д.), бкм (ю.) с равномерной скоростью.					
51	Одновременн ый двухшажный коньковый ход.		Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции5 км (д.), бкм (ю.) с равномерной скоростью	соверш енство вание	Коньковый ход			Кон
52	Одновременн ый двухшажный коньковый ход.		Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции5 км (д.), бкм (ю.) с равномерной скоростью.	соверш енство вание	Коньковый ход			Кон
53	Одновременн ый двухшажный коньковый ход при подъеме в гору.		Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	соверш енство вание	Коньковый ход			Кон
54	Одновременн ый двухшажный		Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие	соверш енство вание	Коньковый ход			Кон

	коньковый ход при подъеме в гору.		выносливости. Бег 5 км.					
55	Контрольное прохождение дистанции 5 км на результат свободным ходом.		Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости.	Оценка прохождения дистанции 5 км	Коньковый ход			Коньколыжный спорт
56	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Стойка на руках с помощью. - юн, д-сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках.	6 часов	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Стойка на руках с помощью. - юн, д-сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	совершенствование	Акробатические элементы, упражнения на гибкость. Составить кроссворд на тему "Легкая атлетика".			Акробатика на гимнастической скамейке



	Опорный прыжок.							
57	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Стойка на руках с помощью.- юн, д-сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок .		Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Стойка на руках с помощью.- юн, д-сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. ОРУ на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	совершенство вание	Акробатические элементы, упражнения на гибкость			Акр элемент на г
58	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Стойка на руках с помощью.- юн, д-сед углом. Стоя на		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных	Оценка выполнения стойки на руках- юн, д- акробатическ	Акробатические элементы, упражнения на гибкость			Акр элемент на г

	<p>коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Опорный прыжок .</p>		<p>способностей.</p>	<p>ие элемен ты</p>				
59	<p>Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Опорный прыжок.Перево рот боком.</p>		<p>ОРУ со скакалкой. Прыжки в глубину. Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Опорный прыжок .Переворот боком.Развитие координационных способностей</p>	<p>Оценка выпол нения акроба тической комбин ации</p>	<p>Акробатичес кие элементы,уп ражнения на гибкость</p>			<p>Акр эле на</p>
60	<p>Опорный прыжок .Пере ворот боком.Гимнас тическая полоса препятствий.</p>		<p>ОРУ со скакалкой Прыжки в глубину. Опорный прыжок .Переворот боком. Гимнастическая полоса препятствий.Развитие гибкости.</p>	<p>Оценка выпол нения опорно го прыжк а</p>	<p>Акробатичес кие элементы,уп ражнения на гибкость</p>			<p>Акр эле на г</p>
61	<p>Опорный прыжок..Пере ворот</p>		<p>ОРУ со скакалкой. Переворот боком. Опорный</p>	<p>Оценка выпол нения</p>	<p>Акробатичес кие элементы,уп ражнения на</p>			<p>Акр эле на г</p>

	боком.Круговая тренировка.		прыжок.Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	переворот боком.	гибкость			
62	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.	7часов	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.. Развитие скоростно-силовых качеств.ИОТ.	Совершенствование	Упражнения для улучшения прыжка в высоту			Улучшение прыжка в высоту
63	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.Прыжок в длину с места – тестирование.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Прыжок в длину с места на результат..Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствование	Упражнения для улучшения прыжка в высоту			Улучшение прыжка в высоту

64	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление.		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	Оценка результата прыжка в высоту	СБУ, ускорения				СБ
65	ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Спринтерский бег с низкого старта 30м. Бег 2000 м(д), ю-3000 м.		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 2000 м, 3000 м.	Оценка бега на 2000м(д), ю-3000 м	СБУ, ускорения				
66	Спринтерский бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-90.м). Финиши		Низкий старт (30.м). СБУ. Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. Бег 30 м на	Оценка бега на 30м.	СБУ, ускорения				

	<p>рование. <i>Тестирование - бег 30 м.</i> Челночный бег.</p>		<p>результат. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>				
67	<p>Спринтерский бег на 100 м. Финиширование. Челночный бег 3 * 10 м – тестирование.</p>		<p>Низкий старт (30м). СБУ. Бег по дистанции на 100 м. Финиширование. Челночный бег – на оценку.. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Оценка челночного бега 3 * 10 м</p>	<p>СБУ, ускорения</p>		
68	<p>Спринтерский бег на 100 м на результат. Мини-футбол.</p>	.	<p>Бег 100 м на результат. СБУ. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Мини – футбол</p>	<p>Оценка бега на 100 м</p>	<p>Правила поведения на воде, дома, катание на велосипеде, правила ЗОЖ</p>		

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания — учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

### **Учебники**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич**  
**Физическая культура 10 – 11 классы.** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Пособие для учащихся**

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

#### **Пособия для учителя**

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Журнал «Спорт в школе»
3. Журнал «Физическая культура в школе».





	СБУускорения до 10 0 м						
	СБУускорения до 100 м						

Упражнения для  
улучшения техники

--	--	--	--	--	--	--	--

прыжка метание мяча.							
Упражнения для улучшения техники прыжка метание мяча.							
Упражнения для улучшения техники прыжка, метание мяча							

Метание мяча, СБУ. Пробежки.							
Метание мяча, СБУ. Пробежки							
Метание мяча, СБУ. Пробежки							
Сообщение «Призеры и победители Олимпиады»							

2021 «							
--------	--	--	--	--	--	--	--

История баскетбола, правила игры. Ведение мяча							
--	--	--	--	--	--	--	--

Правила игры, терминология баскетбола, поднимание туловища.							
--	--	--	--	--	--	--	--

Правила игры, терминология баскетбола, наклон вперед							
--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

Правила игры, терминология баскетбола							
--	--	--	--	--	--	--	--

Правила игры, терминология баскетбола.передачи и							
--	--	--	--	--	--	--	--

броски мяча								
Правила игры, терминология баскетбола.передачи и броски мяча								
Правила игры, терминология баскетбола.передачи и броски мяча								

	История волейбола, правила игры.						
	История волейбола, правила игры.						
	Приемы и передачи мяча, подтягивание						

	Приемы и передачи мяча,подтягивания ,пресс.						
	Приемы и передачи мяча,подтягивания ,пресс.						
	Приемы и передачи мяча,подтягивания ,пресс.						



Приемы и передачи мяча,подтягивания ,пресс.							
Приемы и передачи мяча,подтягивания ,пресс.							
Повороты в движении кругом,подтягивания							

	Подтягивания, сгибание и разгибание руки						
	Подтягивания, сгибание и разгибание руки						
	Подтягивания, сгибание и						

разгибание руки							
Подтягивания, сгибание и разгибание руки							
Подтягивания, сгибание и разгибание руки							



Классические хода							
Составить кроссворд на тему «л/подготовка»							
Повторение л/ходов,бег на 3 км.							

Повторение л/ходов, бег на 3 км.							
Повторение л/ходов, бег на 3 км.							
Повторение л/ходов, бег на 3 км.							

	Повторение л/ходов,бег на 3 км.								
	Повторение л/ходов,бег на 3 км.								

	Повторение л/ходов,бег на 3 км.							
	Повторение л/ходов,бег на 3 км.							
	Повторение л/ходов,бег на 3 км.							
	Повторение л/ходов, спусков ,подъемов.бег на 3							



	км.							
	Повторение л/ходов, спусков ,подъемов.бег на 3 км.							
	Повторение л/ходов, спусков ,подъемов.бег на 3 км.							
	Повторение л/ходов, спусков ,подъемов.бег на 3 км.							

	Коньковый ход							
	Коньковый ход							
	Коньковый ход							
	Коньковый ход							
	Коньковый ход							
	Коньковый ход							
	Коньковый ход кроссворд							

	поразделу « Лыжная подготовка»							
	Акробатические элементы,упражнения на гибкость							
	Акробатические элементы,упражнения на гибкость							

	Акробатические элементы,упражнения на гибкость							
	Акробатические элементы,упражнения на гибкость							

	Акробатические элементы,упражнения на гибкость							
	Акробатические элементы,упражнения на гибкость							
	Упражнения для улучшения прыжка в высоту							
	Упражнения для улучшения прыжка в высоту							

	СБУ, ускорения								
	СБУ, ускорения								
	СБУ, ускорения								

	СБУ, ускорения, кроссворд по разделу «Легкая атлетика»							

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				
3	Определение индивидуального	1				



	расхода энергии	
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1
14	Синхрогимнастика «Ключ»	1
15	Массаж как форма оздоровительной	1

	физической культуры	
16	Банные процедуры	1
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1
25	Техническая подготовка в футболе	1
26	Тактическая подготовка в футболе	1
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1

28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1
35	Техническая подготовка в баскетболе	1
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1

40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
44	Тренировочные игры по баскетболу	1
45	Техническая подготовка в волейболе	1
46	Тактическая подготовка в волейболе	1
47	Общefизическая подготовка в волейболе	1
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1

53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1
56	Тренировочные игры по волейболу	1
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1
65	Имитационные упражнения в	1

	защитных действиях от удара кулаком в голову	
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1
78	Спортивная подготовка (СФП) по	1

	избранному виду спорта	
79	Участие в соревнованиях	1
80	Участие в соревнованиях	1
81	Участие в соревнованиях	1
82	Участие в соревнованиях	1
83	Судейство соревнований	1
84	Судейство соревнований	1
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1
92	Правила и техника выполнения	1

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	
93	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	
94	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	
95	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	
96	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	
97	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	
98	Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1



99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс /Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство» Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение» Физическая культура. Футбол для всех, 10-

11 классы /Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное

общество» Издательство» Просвещение

Дулин А.Л. Баскетбол в школе: Пособие для учителей физической

культуры, Ижевск: Удмуртия.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/norms>

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.schol.edu.ru](http://www.schol.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## Критерии оценивания по физической культуре 10-11 класс

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год.

Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок  
Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный «4» За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Базовый «3» За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Пониженный «2» Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок  
Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.

Повышенный «4» Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов

Базовый «3» Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.

Пониженный «2» Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале 3

Высокий «5» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением

всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать

Повышенный «4» При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но

допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый «3» Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна

грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Пониженный «2» Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено

более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяют следующие критерии

Показатели выполнения

Высокий «5» Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать

средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Повышенный «4» Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с

незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Базовый «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью

учителя или не выполняется один из пунктов

Пониженный «2» Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» 95-100 %

Повышенный «4» 75-94 %

Базовый «3» 51-74 %

Пониженный «2» 0-50 %

5

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок  
Уровни усвоения Отметка по пятибалльной  
шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением

всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Повышенный «4» При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но

допустил не более двух незначительных ошибок

Базовый «3» Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна

грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Пониженный «2» Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено

более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения Отметка по пятибалльной  
шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» 95-100 %

Повышенный «4» 75-94 %

6

Базовый «3» 51-74 %

Пониженный «2» 0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения Отметка по  
пятибалльной  
шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» • Работа полностью завершена

• Грамотно используется спортивная терминология.

• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения,

приложения, аналогии)

• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс

- Имеются постоянные элементы дизайна.
- Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)
- Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических

7

Повышенный «4» • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы

- Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.
- Дизайн присутствует
- Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.
- Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.
- Минимальное количество ошибок

Базовый «3» • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы

- Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются
- Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.
- Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы
- Дизайн присутствует
- Имеются постоянные элементы дизайна.
- Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.
- Минимальное количество ошибок

8

Пониженный «2» • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя

- Работа демонстрирует минимальное понимание
- Ученик может работать только под руководством учителя
- Дизайн не ясен
- Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.
- Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом)

определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки

материала, соответствие оформления реферата стандартам;

2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;

3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;

5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.

Повышенный «4» Допускаются:

1. замечания по оформлению реферата;
2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.

9

Базовый «3» Замечания:

1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;
2. затруднения в изложении, аргументировании.
3. отсутствие презентации.

Пониженный «2» Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности,

предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Повышенный «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и

достаточному темпу прироста

Базовый «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и

незначительному приросту

Пониженный «2» Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста

показателей физической подготовленности

10

Уровни усвоения Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий «5» 95-100 %

Повышенный «4» 75-94 %

Базовый «3» 51-74 %

Пониженный «2» 0-50 %

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№

п/п

Физические

способности

Контрольное

упражнение

(тест)

Возраст

лет

Уровень

Мальчики девочки

Низкий Средний Высокий Низкий Средний Высокий

1 Скоростные Бег

30 м сек

11

12

13



14  
15  
6,3 и выше  
6,0  
5,9  
5,8  
5,5  
6,1-5,5  
5,8—5,4  
5,6—5,2  
5,5—5,1  
5,3—4,9  
5,0 и ниже

4,9  
4,8  
4,7  
4,5

6,4 и выше  
6,3  
6,2  
6,1  
6,0

6,3—5,7  
6,2—5,5  
6,0—5,4  
5,9—5,4  
5,8—5,3  
5,1 и ниже

5,0  
5,0  
4,9  
4,9

2 Координационные Челночный бег  
3x10 м сек

11  
12  
13  
9,7 и выше

9,3  
9,3  
9,3-8,8  
9,0—8,6  
9,0—8,6

8,5 и ниже  
8,3  
8,3

10,1и выше  
10,0  
10,0  
9,7—9,3

9,6—9,1  
9,5—9,0  
8,9 и ниже  
8,8  
8,7  
11  
14  
15  
9,0  
8,6  
8,7—8,3  
8,4—8,0  
8,0  
7,7  
9,9  
9,7  
9,4—9,0  
9,3—8,8  
8,6  
8,5

3 Скоростно-силовые Прыжок в длину  
с места см

11  
12  
13  
14  
15  
140 и ниже  
145  
150  
160  
175  
160  
180  
165-180  
170—190  
180—195  
190—205  
195 и выше  
200  
205  
210  
220  
130 и ниже  
135  
140  
145  
155  
150—175  
155—175

160—180  
160—180  
165—185  
185 и выше  
190  
200  
200  
205

4 Выносливость 6-минутный бег

(м)

11  
12  
13  
14  
15  
900 и менее  
950  
1000  
1050  
1100  
1000—1100  
1100—1200  
1150—1250  
1200—1300  
1250—1350  
1300 и выше  
1350  
1400  
1450  
1500  
700 и ниже  
750  
800  
850  
900  
850—1000  
900—1050  
950—1100  
1000—1150  
1050—1200  
1100 и выше  
1150  
1200  
1250  
1300

5 Гибкость Наклон

вперед из  
положения  
сидя см)

11

12  
13  
14  
15  
2 и ниже  
2  
2  
3  
4  
6—8  
6—8  
5—7  
7—9  
8—10  
10 и выше

10  
9  
11  
12  
4 и ниже

5  
6  
7  
7  
8—10  
9—11  
10-12  
12-14  
12-14  
15 и выше

16  
18  
20  
20  
12  
6 Силовые Подтягивание:  
на высокой  
перекладине из  
виса, кол-во раз  
(мальчики)

11  
12  
13  
14  
15  
1  
1  
1  
2  
3

4—5

4—6

5—6

6—7

7—8

6 и выше

7

8

9

10

на низкой

перекладине из

виса лежа, кол-

во раз (девочки)

11

12

13

14

15

4 и ниже

4

5

5.

5

10-14

11-15

12-15

13-15

12-13

19 и выше

20

19

17

16

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п Физические

способности

Контрольные

упражнения

Возраст

(лет)

Уровень

Мальчики девочки

Низкий Средний Высокий Низкий Средний Высокий

1 Скоростные Бег 30 м (сек) 16

17

5,2 и ниже

5,1

5,1-4,8

5,0-4,7

4,4 и выше  
4,3  
6,1 и ниже  
6,1  
5,9-5,3  
5,9-5,3  
4,8 и выше  
4,8  
13

2 Координацион

ные

Челночный бег

3x10 м (сек)

16

17

8,2 и ниже

8,1

8,0-7,7

7,9-7,5

7,3 и выше

7,2

9,7 и ниже

9,6

9,3-8,7

9,3-8,7

8,4 и выше

8,4

3 Скоростно-

силовые

Прыжок в длину с места

(см)

16

17

180 и ниже

190

195- 210

205-220

230 и выше

240

160 и ниже

160

170-190

170-190

210 и

выше210

4 Выносливость 6-минутный бег (м) 16

17

1100и ниже

1100

13001400

13001400

1500 и выше

1500

900 и ниже

900

1050-1200

1050-1200

1300и выше

1300

5 Гибкость Наклон вперед из  
положения сидя см

16

17

5 и ниже 5 9-12

9-12

15 и выше 15 7 и ниже 7 12-14

12-14

20 и выше

20

6 Силовые Подтягивание: на  
высокой перекладине

из вися, кол-во раз

(мальчики)

на низкой перекладине

из вися лежа, кол-во раз

(девочки)

16

17

4 и ниже 5 8-9

9-10

11 и выше 12 6 и ниже

6

13-15

13-15

18