

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Комитет по образованию администрации Белоярского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Белоярского района
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Белоярский»

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

_____/_____

Протокол №1
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

_____/_____

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

_____/Киселева Т.Б.

Приказ № 308
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2570201)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Составил: учитель физической культуры
Назаренко В.Л.

Белоярский
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку 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, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как явления, основные характеристики ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, истории и развития 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, современных правил и прав граждан при 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 снижения 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 популярной системы оздоровительной физической культуры, их целевой направленности и предметного содержания.

Способности 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 (профессиональной, бытовой и досуговой). Основные виды и виды активного отдыха, их целевое назначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности составления материальной подачи и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимые условия для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контролируйте текущее состояние организма с помощью проб Руфье, характеристик способа применения и соответствующего измерения. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки, целей и задач контроля, способов организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики, такие как меры профилактики нарушений осанки и органов зрения, связанные с перенапряжением мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цели, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения 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 различных настройках слота. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы владения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях игровой деятельности. Правила крепления игр в игровых условиях и учебной деятельности.

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

Модуль «Спортивная и визуальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к

выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использованием средств 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 к организации и планированию мероприятий здорового образа жизни, характеристики основных этапов адаптации. Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и поддержания здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Проводить занятия физической культурой по профилактике и искоренению вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимозависимость состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды.

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

Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых ударах.

Способности самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельно готовится к выполнению требований «Готов к труду и обороне», с учетом определения направленности ее учебных занятий в годовом цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способов их освоения и измерения.

Самостоятельная подготовка графа и особенности планирования ее направленности по операционным режимам, правилам контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики респираторных заболеваний, целлюлита, истощения тканей тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Возможности индивидуализации содержимого и материального обеспечения при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спортивная и визуальная подготовка». Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплексов «Готов к труду и обороне» с использо-

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

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».

Общая подготовка к макияжу.

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 тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических площадках (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и др.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопредельных натяжений (сверстников на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону склона прыжков. Преодоление полос освещения, включающей в себя прыжки на разную высоту и высоту, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по высоте и наклону, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, конференций на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие партнерских отношений.

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до высокой 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 непределёнными 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 «транспортровке».

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный

бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	0	5	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	0	9	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	1	9	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	10	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Зимние виды спорта»	12	1	11	
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					

4.1	Спортивная подготовка	16	2	14	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
4.2	Базовая физическая подготовка	18	2	16	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	92	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	0	6	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	4	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	0	6	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	2	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika

Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	6	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	1	9	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1	11	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					

3.1	Модуль «Зимние виды спорта»	12	1	11	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	3	13	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
4.2	Базовая физическая подготовка	18	3	14	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-el-ektronnaya-forma-uchebnika
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
2	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
6	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
7	Культура как способ развития человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
8	Физическая культура и социальное здоровье	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
9	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

10	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	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
11	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
12	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
13	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
14	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
18	Физическая культура и психическое здоровье	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
19	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

20	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
21	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
22	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
23	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
24	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

25	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
26	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
27	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
28	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
29	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

30	Техника судейства игры баскетбол	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
31	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
32	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
33	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
34	Физическая культура и физическое здоровье	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

35	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
36	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
37	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
38	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
39	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

40	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
42	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
43	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
44	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

45	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
47	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
48	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
49	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

50	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременно одношажным ходом.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
51	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
52	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
53	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
54	Модуль «Зимние виды спорта». Упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
56	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
57	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
58	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
59	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

60	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
61	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
62	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
63	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
64	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

65	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
66	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
67	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
68	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
69	Техника судейства игры волейбол	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

70	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
71	Судейство соревнований	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
72	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
73	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

75	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
76	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
77	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
78	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
79	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

80	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
81	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
82	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
83	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
84	Техника судейства игры футбол	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

85	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
86	Судейство соревнований	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
87	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
88	Знания о ГТО	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
92	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	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
98	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

100	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
101	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	8	94	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м).	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
6	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
7	Определение индивидуального расхода энергии	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
8	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

10	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
11	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
12	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	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
13	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
14	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
16	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
18	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
19	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

20	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
21	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
22	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
23	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
24	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

25	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
26	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
27	Тренировочные игры по баскетболу	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
28	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
29	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

30	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
31	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
32	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
33	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
34	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

35	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
36	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
37	Техника безопасности на занятиях зимними видами спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
39	Повороты на лыжах.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizi-cheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

40	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
41	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
42	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
43	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
44	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

45	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
46	Упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
47	Упражнения лыжной подготовки.	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
48	Упражнения лыжной подготовки.	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
49	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

50	Судейство соревнований	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
52	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
53	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
54	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

55	Общефизическая подготовка в волейболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
56	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
57	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
58	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
59	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

60	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
61	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
62	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
63	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
64	Тренировочные игры по волейболу	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

65	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
66	Судейство соревнований	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
67	Банные процедуры	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
68	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektron-naya-forma-ucheb-nika

70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

75	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
76	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

80	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
81	Техническая подготовка в футболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
82	Тактическая подготовка в футболе	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
83	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
84	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

85	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
86	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
87	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
88	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
89	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

90	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
91	Участие в соревнованиях	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
92	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
94	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	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizichesкая-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
101	Синхрोगимнастика «Ключ»	1	0	1	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	1	0	https://ru.school-pdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>

<https://www.gto.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8>

