

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Департамент образования администрации г. Нижнего Новгорода

МАОУ "Школа №128"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей «Здоровый
образ жизни»

председатель ШМО
Терешина М.Е.
Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Сугрובה Н.В.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Лепешкина Е.Г.
Приказ № 354-01-02
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2725163)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной

направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 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-достиженская).

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Спортивные единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации спортивных занятий. Основные технические приемы самоподъемных единоборств и способы их самостоятельного разучивания (страховка, стойки, захваты, броски).

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.

Программа вариативного модуля «Базовая подготовка к сдаче норм ГТО».

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 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 неопределённых 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 по положению и расслаблению 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.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой

тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением выполняются 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. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

Развитие партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 ширины, с соревновательной скоростью.

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на последних 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 беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с отдельным 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 большей скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

Развитие партнерских отношений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой

движений. Броски мяча в стену одной рукой (обеими руками), поворачивая его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Начинайте с максимальной скорости с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (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 расстояния с большей скоростью и меньшим интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной ширины.

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;

убеждённости 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт

					«ФизкультУра»
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					

3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	18			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
Итого по разделу		18			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
4.2	Базовая физическая подготовка	18			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»

2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	7			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	9			
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Лыжная подготовка»	18			Сайт «ФизкультУра»

					Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого по разделу		18			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
4.2	Базовая физическая подготовка	18			Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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	1			04.09.2023	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
2	Культура как способ развития человека	1			06.09.2023	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			07.09.2023	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			11.09.2023	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			13.09.2023	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			14.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих

						учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			18.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			20.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			21.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			25.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале

						«Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			27.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры.
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			28.09.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры.
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			02.10.2023	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры.
14	Определение состояния здоровья с	1			04.10.2023	Сообщество учителей физической культуры

	помощью функциональных проб				3	культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры.
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			05.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			09.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			11.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			12.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			16.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			18.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
21	Комплекс упражнений атлетической	1			19.10.202	Сайт «ФизкультУра»

	гимнастики для занятий кондиционной тренировкой				3	Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			23.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			25.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			26.10.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
25	Техническая подготовка в баскетболе	1			08.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
26	Тактическая подготовка в баскетболе	1			09.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			13.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
28	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			15.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
29	Совершенствование техники ведение	1			16.11.202	Сайт «ФизкультУра»

	мяча и во взаимодействии с партнером				3	Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
30	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			20.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
31	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			22.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
32	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			23.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
33	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			27.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
34	Техника судейства игры баскетбол	1			29.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
35		1			30.11.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
36		1			04.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
37		1			06.12.202	Сайт «ФизкультУра»

					3	Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
38	Техническая подготовка в футболе	1			07.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
39	Тактическая подготовка в футболе	1			11.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
40	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			13.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
41	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			14.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
42	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			18.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
43	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			20.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
44	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			21.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
45	Техническая подготовка в волейболе	1			25.12.202	Сайт «ФизкультУра»

					3	Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			27.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			28.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			29.12.202 3	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			10.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			11.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			15.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
52	Совершенствование техники нападающего удара	1			17.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
53	Совершенствование техники	1			18.01.202	Сайт «ФизкультУра»

	одиночного блока				4	Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			22.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
55	Тренировочные игры по волейболу	1			24.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
56	Техника судейства игры волейбол	1			25.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
57		1			29.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
58		1			31.01.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
59		1			01.02.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
60		1			05.02.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ

61		1			07.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
62		1			08.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
63		1			12.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
64		1			14.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
65		1			15.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
66		1			19.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
67		1			21.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
68		1			22.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ

69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			26.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			28.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			29.02.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			04.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			06.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			07.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			11.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			13.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ

77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			14.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			18.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
79		1			20.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
80		1			21.03.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
81		1			03.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
82	Участие в соревнованиях	1			04.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
83	Участие в соревнованиях	1			08.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
84	Судейство соревнований	1			10.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ

85	Знания о ГТО	1			11.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			15.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			17.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			18.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			22.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			24.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			25.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг.	1			29.04.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
93	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			02.05.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			06.05.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.05.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			13.05.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.05.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			16.05.2024	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
99	Правила и техника выполнения	1			20.05.2024	Сайт «ФизкультУра»

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)				4	Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			22.05.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			23.05.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			27.05.202 4	Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные

						сайты для учителей физической культуры
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих

						учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры

						культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
16	Банные процедуры	1				Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» Образовательные сайты для учителей физической культуры
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ

						Видеоурок Сайт ГТО.РУ
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
25	Техническая подготовка в футболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
26	Тактическая подготовка в футболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт

						ГТО.РУ
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
35	Техническая подготовка в баскетболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
38	Развитие координационных	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ

	способностей средствами игры баскетбол					Видеоурок Сайт ГТО.РУ
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
44	Тренировочные игры по баскетболу	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
45	Техническая подготовка в волейболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
46	Тактическая подготовка в волейболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ

47	Общефизическая подготовка в волейболе	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок Сайт ГТО.РУ
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»

	деятельности					
56	Тренировочные игры по волейболу	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
67	Развитие скоростных способностей	1				Сайт "Я иду на урок

	средствами атлетических единоборств					физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				Сайт "Я иду на урок физкультуры" Сайт «ФизкультУра»
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

79	Участие в соревнованиях	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
80	Участие в соревнованиях	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
81	Участие в соревнованиях	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
82	Участие в соревнованиях	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
83	Судейство соревнований	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
84	Судейство соревнований	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

	м или 3000 м					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
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				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
93	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				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				Сайт «ФизкультУра» Инфоурок РЭШ Видеоурок
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

10-11 класс

Физическая культура, 10-11 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Нормативные документы, используемые в образовательном процессе.
2. Электронные версии журнала «Спорт в школе» 2015,2016 года.
3. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.
Современные требования к системе физического воспитания учащихся и профессиональной деятельности педагога физической культуры.
4. Чичикин В. Т. доктор педагогических наук, профессор.
Педагогические технологии в теории и практике физического воспитания.
5. Активизация процесса обучения элементам баскетбола на основе самооценки.
Автор: Мавричев С.В. Учитель первой квалификационной категории.
6. Скоростно-силовая подготовка для учащихся 8-х классов
Автор: учитель физической культуры Исаков С. И.
7. Скакалка – средство физической подготовки школьников.
Автор: Маравина Н. К., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128»
8. Обучение прыжку «ноги вместе» через гимнастического козла на уроках гимнастики.
Автор: Стрекопытова Л. Б. учитель физической культуры МБОУ СОШ №5.
9. Особенности методики обучения метанию мяча учащихся общеобразовательных школ.
Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».
10. Тесты программируемого контроля.
Автор: Овсянникова М.Н., учитель физической культуры, МАОУ «Школа №128».
11. Документальный фильм о фрисби.
12. Баскетбол: правила игры, оборудование, спец. упражнения, видео - уроки, специальная физическая подготовка.
13. Волейбол: правила игры, специальная физическая подготовка, п/игры и эстафеты волейбольной направленности, видеоуроки.
14. Флорбол: правила игры, видеоуроки, пособие по обучению.
15. Футбол: правила игры, видеоуроки.
16. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях. 17. Первая медицинская помощь при различных травмах.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Раздел: Физическая культура и спорт

6. Сайт Rus.Edu- http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

7. Инфоурок <https://iu.ru/video-lessons>

8. РЭШ <https://resh.edu.ru/tv-program/archive>

9. gto.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи для метания, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалки, мячи гимнастические, гимнастические снаряды, гимнастические маты и скамейки, канаты, конусы, кегли, низкая перекладина. Лыжи и лыжный инвентарь. Маты, стойки, планка для прыжков в высоту с разбега. Стартовые колодки. Музыкальный центр.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Интерактивная доска, мультимедийный проектор

