

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №48 города Тюмени
имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР
Стрельцова И.Ю., 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАОУ
СОШ № 48 города Тюмени
№ 145 от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (10-11 класс)

Авторы-составители:
Опшитош Я. учитель физической культуры

Тюмень, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов является составной частью основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МАОУ СОШ № 48 города Тюмени и составлена на основе:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в действующей редакции);
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413».
3. Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
4. Приказа Министерства просвещения РФ [«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115»](#) (в действующей редакции);
5. Приказа Министерства просвещения России от 07.10.2022 №888 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Приказа Министерства просвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»;
7. 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.

8. Программы воспитания МАОУ СОШ №48 города Тюмени;
9. Учебного плана МАОУ СОШ №48 города Тюмени, утвержденного приказом МАОУ СОШ № 48 города Тюмени от 01.06.2023г. № 103;
10. Положения о рабочих программах по учебному предмету педагогов, утвержденного приказом МАОУ СОШ №48 города Тюмени от 30.08.2023 г. № 144;
11. Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Для реализации программы используются учебники учебной линии: Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., Зданевич А.А.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры:

- в 10 классе - 68 часов (2 часа в неделю);
- в 11 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных 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.

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.

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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;

осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

У обучающегося будут сформированы 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;

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

У обучающегося будут сформированы 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 учетом 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 приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
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 свое право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

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, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее 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 учетом 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 ее 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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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".

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление.

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка) и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

Тематическое планирование 10 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов) <i>Физическая культура как социальное явление – 4 часа.</i>				
1.1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемому вопросу круглого стола — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников) подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы	Инфоурок https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html
1.1.2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном	1	— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития	

	обществе.		основных направлений физической культуры в современном обществе	
1.1.3	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	<p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков</p>	ВФСК ГТО (gto.ru)
1.1.4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p> <p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;</p> <p>— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания</p>	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
<i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.</i>				

1.2.1	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	<ul style="list-style-type: none"> — распределяются по группам и определяются с темой проекта — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе; — организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы 	Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)
1.2.2	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах — выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание — организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов 	Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа) <i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 4 часа.</i>				
2.1.1	Основы организации образа жизни современного человека.	1	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека»; - знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; - знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovij-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html
2.1.2	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают роль и значение контроля, за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнения и индивидуальной нагрузки; 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-

			- составление дневника самоконтроля.	samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html
2.1.3	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> — знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса 	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-391397.html
2.1.4	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	<ul style="list-style-type: none"> — обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); — определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов 	
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (58 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа				
3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	<ul style="list-style-type: none"> - определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики ее нарушения; - знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной осанки и снижение выраженности сколиотической осанки; - разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки. 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html

3.1.2	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	<p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;</p> <p>— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня</p>	<p>Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</p>
3.1.3	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	<p>— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;</p> <p>— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);</p> <p>— разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</p>	<p>Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</p>
3.1.4	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	<p>— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью</p> <p>— разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки</p>	<p>Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 часов Модуль «Спортивные игры»</p>				
3.2.1	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»</p> <p>Техническая и тактическая подготовка в волейболе.</p>	9	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с техникой «постановки блока», с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; - разучивают подводящие упражнения, технику постановки блоков, технику нападающего удара и анализируют их технику выполнения; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; - закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; - совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности. 	<p>Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html</p>

3.2.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Техническая подготовка в баскетболе.	5	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают и закрепляют техники передвижения, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; - совершенствуют технические и тактические действия в учебной и игровой деятельности. 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-basketbolklass-562893.html
3.2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая и тактическая подготовка в футболе.	4	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одиннадцати метровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; - разучивают выполнение различных техник; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html
Прикладно-ориентированная деятельность – 36 часов Модуль «Спортивная и физическая подготовка»				
3.3.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	15	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают технику высокого и низкого старта; - изучают и обсуждают правила эстафетного бега; - изучают и закрепляют технику эстафетного бега; - совершенствуют техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега. - изучают технику выполнения метания снаряда на дальность; - выполняют метание спортивного снаряда на дальность; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - совершенствуют технику выполнения метания спортивного снаряда на дальность. - изучают технику прыжка в длину с разбега по фазам; - выполняют прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги; 	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/

3.3.2	Модуль «Гимнастика»	10	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают технику безопасности на уроках гимнастики; - обсуждают оказание первой помощи; - закрепляют и совершенствуют технику выполнения строевых упражнений; - знакомятся и анализируют образцы техники висов и упоров; - разучивают и закрепляют техники выполнения висов и упоров; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - повторение и закрепление техники лазанья по канату в два, три приёма; - контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; - изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма; - совершенствуют технику выполнения лазание по канату в два, три приема. - знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений; - совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов. - изучают технику выполнения опорного прыжка, разбирают прыжок по фазам; - выполняют подводящие упражнения; - осваивают выполнение опорного прыжка; - изучают технику выполнения упражнений на гибкость; - выполняют подводящие упражнения; - выполняют упражнение на гибкость, фиксируют результат. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/</p> <p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/</p>

3.3.3	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	5	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники изученных лыжных ходов; - наблюдают и анализируют технику передвижения на лыжах; - изучение техники конькового хода, выполнение подводящих упражнений; - наблюдение и анализ техники передвижения коньковым ходом. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении; - изучение выполнения торможения и поворота «плугом»; - совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами. 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html
3.3.4	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка	6	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствование техники передвижения на коньках -повторение ранее изученных способов торможения и техники правильного падения -освоение техники быстрого передвижения на коньках со сменой направлений -выполнение подводящих упражнений для развития техники передвижения на коньках 	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (7 часов)					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	1	Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Адаптация организма и здоровье человека»: — распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	https://myslide.ru/presentation/skachat-zdorovyj-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической	6	Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета) — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической	Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/

	культурой	<p>культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга; — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при 	<p>деятельностью;</p> <p>активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	
--	-----------	--	--	--

			<p>переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти;</p> <ul style="list-style-type: none"> — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; <p>распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</p>		
Итого по разделу	7				
Раздел 2. Физическое совершенствование (95 часов)					
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	10			
2.1.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	<p>Выполнение перестроений из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в</p>	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html

			движении.		
2.1.2	Модуль «Гимнастика». Висы, подъемы. Подтягивание.	3	Выполнение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html
2.1.3	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом.	2	Специальные прыжковые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	https://uchitelya.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html

2.1.4	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Акробатические комбинации.	2	Разучивание акробатических комбинаций. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.	Способствование развитию целеустремленности и в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-3725935.html
2.1.5	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Разучивание элементов и выполнение гимнастической полосы препятствий.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentaciya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
2.1.6	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Лазание.	1	Выполнение тренировочных разминок. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_perelezanii
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	16			
2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые	12	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Выполнение специальных беговых упражнений. Низкий старт (30-40 м).	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование	http://www.myshared.ru/slide/775578/

	упражнения. Спринтерский бег.		Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	
2.2.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжки. Метание.	4	Изучение правил использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika
2.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i>	11			
2.3.1	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Лыжная подготовка. Лыжные ходы.	3	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и	Презентация http://www.myshared.ru/slide/984411/

			одновременные. Преодоление контруклона.	повышенной ответственности за общее дело.	
2.3.2	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	2	Изучение техники скользящего шага при подъеме в гору. Развитие скоростной выносливости. Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika
2.3.3	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Коньковая подготовка.	6	Изучение правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений. Катание с маховыми движениями правой руки; без отрыва коньков ото льда; с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты. Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах; с движениями одной и двумя руками.	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. Стимулирование и развитие у учащихся творческой активности, инициативы.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-istoriya-konkov-i-tehnika-bezopasnosti-na-katke-424313.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/znaniya-o-konkakh https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika
2.4	<i>Модуль «Спортивные игры»</i>	14			

2.4.1	<p><i>Модуль «Спортивные игры»</i> Баскетбол.</p>	5	<p>Изучение техники безопасности на баскетболе. Совершенствование техники передвижений, остановок; броска без сопротивления и с сопротивлением защитника; ведения с пассивным сопротивлением. Выполнение комбинаций приемов ведения, остановок, бросков мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.</p>	<p>Стимулирование и развитие у учащихся новаторских починов, ответственности и коллективизма. Воспитание добросовестного отношения к учебе, к порученному делу. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p>	<p>РЭШ, урок №№ 17-34 https://resh.edu.ru/subject/9/11/</p>
2.4.2	<p><i>Модуль «Спортивные игры».</i> Волейбол.</p>	9	<p>Изучение техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока; передача мяча у сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку; Изучение техники нижней прямой подачи, прием подачи; прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Передача мяча в тройках после</p>	<p>Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.</p>	<p>РЭШ, урок №№ 1-14 https://resh.edu.ru/subject/9/11/</p>

			перемещения.		
2.5	Модуль «Элементы единоборств»	5	Изучение приёмов самостраховки; приёмов борьбы лежа и стоя. Проведение учебной схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	Методические рекомендации https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-elementam-edinoborstv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-403044.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-elementy-edinoborstv-4113576.html
2.6	Национальные игры народов Севера	5	Знакомство с национальными играми народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей», «Перетягивание палки», «Олени и пастух», «Прыжки через нарты»,	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма,	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kultury-na-temu-tradicionnye-igry-severnyh-narodov-4230063.html

			«Перетягивание палки», «Тройной прыжок», «Бой лосей» «Нарты-сани».	уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру	
Итого по разделу	61				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
10 класс
Количество часов: 68; в неделю 2 часа

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формирование функциональной грамотности</i>	<i>Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Контроль</i>	<i>ЦОР</i>	<i>План проведения</i>	<i>Дата проведения</i>
1 четверть – 16 часов										
<i>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.</i>										
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - 2 часа</i>										
1.	Основы организации образа жизни современного человека.	1	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., Зданевич А.А., Параграф № 1, стр. 10		Инфоуро к		
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Подготовить сообщение по истории ГТОВ России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105				

			занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур							
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 7 часов</p>										
3.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. «ГТО в школе».	1	Правила техники безопасности. Низкий старт. Выполнение низкого старта с использованием различных вариантов стартовых колодок. Обучение сочетания низкого старта со стартовым разгоном. Бег с ускорением по 10-20 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. результат. Владение приемами самоконтроля.	Методические рекомендации, 112-113с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/	Совершенствоваться в упражнении: выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта	Текущий	РЭШ		
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Изучение основных правил эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега в определенной последовательности. Передача эстафеты в парах с ускорением на 20-30 м. Низкий старт. Техника	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. результат. Владение приемами	Методические рекомендации, 113-115 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, А.А .Зданевич, параграф 21, стр.105	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/		

			стартового разгона. Финиширование. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	самоконтроля.						
5.	Прыжок в длину с места, разбега.	1	СБУ. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Методические рекомендации, 115-116 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, А.А.Зданевич, параграф 21, стр.105	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
6.	Метание мяча.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Методические рекомендации, 118-121 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/	Оформить в буклет «Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств»	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
7.	Метание гранаты. Инструктаж по ТБ при метании гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития силы. Метание гранаты на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/22592/	Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И.,А.А.Зданевич, стр. 113.		РЭШ		

					4/					
8.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/	РЭШ, урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ Сделать подборку специальных беговых упражнений – 4-5 упражнений.	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
9.	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/	РЭШ, урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/90370/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 5 часов</p>										
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий: выбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Правила баскетбола. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 16, стр. 56	Текущий	РЭШ		

			вперёд, приставными шагами; выбрасывание мяча с лицевой линии остановка прыжком и двумя шагами на результат.							
11.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». Совершенствование техники ведения мяча.	1	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Изучение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/	Отрабатывать ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА. Зданевич, параграф № 16, стр. 57		РЭШ		
12.	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Работа в колоннах. Передачи мяча одной	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			

			рукой от плеча в движении.							
13.	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			
14.	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Основные приемы овладение мячом: вырывание и выбивание. Совершенствование техники (работа в тройках). Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Изучить материал и подготовиться к общению по одной из предложенной теме. https://pptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol	Сдача контрольного норматива			
Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа										
15.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Упражнения для коррекции осанки (infourok.ru)	РЭШ Урок №12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/	Текущий			
16.	Упражнения для профилактики	1	Упражнения для предупреждение	Формирование здорового и безопасного образа жизни,	Комплекс упражнений	РЭШ Урок №11				

	перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.		перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	для профилактики опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7139/cons pect/262023/				
2 четверть – 16 часов Раздел 1. Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление – 2 часа										
17.	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	Изучение истоков возникновения физической культуры. Влияние физической культуры на развитие человека. Преобразование физической природы человека с помощью физической культуры.	Познание о возникновении физической культуры как социального явления. Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Место физической культуры в общей культуре человека (multiurok.ru)	РЭШ Урок №4 https://resh.ed u.ru/subject/les son/3242/main /				
18.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Физическая культура в современном обществе Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	РЭШ Урок №8 https://resh.ed u.ru/subject/les son/1517/main /	Текущ ий			
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Гимнастика» - 10 часов										
19.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1	Повторение правил ТБ в разделе гимнастика. Совершенствование	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение	Методические рекомендации, 101 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях,				

			строевых упражнений.	навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		АА,Зданевич, параграф № 28., стр. 172РЭШ, урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/				
20.	Висы и упоры.	1	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Методические рекомендации, 101-12 с.	РЭШ, урок № 37. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/		
21.	Висы и упоры.		Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие	Методические рекомендации, 101-12 с.	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастическую скамейке. http://урок.пф/library/komplek	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ		

			Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников		s_oru_na_gimnasticheskoi_skamejke_09_0243.html		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/		
22.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/	Сдача контрольного норматива			
23.	Упражнения на гимнастических снарядах.		Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/	Текущий			

			учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).							
24.	Лазание по канату.	1	Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/		
25.	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м). Кувырок назад. Длинный кувырок (м).	1	Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках:	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/	РЭШ, урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4/		

			последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Кувырок назад: подготовительные упражнения, страховка и помощь.	культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		lesson/3997/start/226023/		774/main/172695/		
26.	Комбинация из разученных элементов.	1	Составление комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение на оценку. Наблюдение и анализ выполнения акробатической комбинации. Определение технических трудностей в их выполнении.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 35. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/		
27.	Опорный прыжок.	1	Повторение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок».	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение	Методические рекомендации, 106-107 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 98	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/		

			Выполнение опорного прыжка: юноши ноги врозь, девушки прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.				n/173508/		
28.	Развитие силы и гибкости мышц, связок и суставов.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/	Подготовить сообщение на тему урока https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/		РЭШ		
Раздел 1. Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление – 2 часа										
29.	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО (gto.ru)	Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105	Текущий			

			ступени для учащихся 16— 17 лет							
30.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими). Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.	Правовые основы физической культуры. Материал по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.										
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час										
31.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-	Познакомится с материалом самостоятельно. https://nsportal.ru/shkola	Текущий			

			как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-	/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/presentationatsiya-greko-rimskaya-borba				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час**

32.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Упражнения атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на отдельные группы мышц). Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	«Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Познакомится с материалом самостоятельно о https://ypok.pf/library/bazovij_kompleks_uprazhnenij_atleticheskoi_gimnastiki_starshogo_skoj_gimnastik_161715.html	Текущий			
-----	---	---	--	--	--	--	---------	--	--	--

**3 четверть – 30 часов
Раздел 3. Физическое совершенствование.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа**

33.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении.	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию	Методика обучения игре	РЭШ, урок № 51 https://res	Текущий	РЭШ		
-----	--	---	--	---	--	--	---------	-----	--	--

			Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	h.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/				
34.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 76	Текущий			
35.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 51 https://resh.e.ru/subject/lesson/3735/start/197217/		РЭШ		
36.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		Изучить материал самостоятельно РЭШ, урок № 52 https://resh.e.ru/subject/lesson/3735/start/197217/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лыжная подготовка» - 5 часов

37.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Методические рекомендации, 124-128 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 22, стр. 116		РЭШ		
38.	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущий			
39.	Попеременный ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об		Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.	Текущий			

			определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
40.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		
41.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений:	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу.				

			полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		hodu-v-starshih-klassah-3448388.html				
42.	Торможение и повороты.	1	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. http://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	Сдача контрольного норматива	Инфоуро	к	

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Коньковая подготовка» - 6 часов

43.	Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков. Оказание первой помощи при травмах. Способы самостоятельной деятельности.	1	Техника безопасности при занятии конькобежной подготовки. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Ледовые покрытия.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р	Контроль техник и выполнения	РЭШ		
-----	--	---	--	---	--	--	------------------------------	-----	--	--

			Первая помощь при травмах. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		(д).Приседание , руки вперед. – 2x20р(м),2x15р.(д).				
44.	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)	1	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на коньках свободным стилем. Преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Минуты, секунды Юноши: «5»- 13,00 «4»- 14,29 «3»- 14,30 Девочки: «5»- 14,00 «4»- 14,59 «3»- 15,00	РЭШ		
45.	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по	1	Основные элементы исполнения задач для самостоятельного обучения отталкиванию и скольжению по дистанции. Сохранять равновесие на протяжении всей	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2x19 (м) 2x12 (д).Из упора лежа руки на скамейке	Контроль техник и выполнения двигательного	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру		

	50 м. Эстафета.		дистанции.Закрепить навыки параллельной постановки коньков; разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом; научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.	коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	ru	отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	действия	Мультиу рок		
46.	Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета.	1	Стартовая поза конькобежца. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Контроль техники выполнения бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Особенности развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание , руки вперед. – 2х20р(м),2х15р (д).	Количество ошибок. Юноши и девочки: «5»- 1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиу рок		
47.	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).	1	Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я.	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из	Контроль техник и выполнения	ВФСК ГТО		

		шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научиться переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.	самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Виленский Параграф 7	упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	двигательного действия			
--	--	---	---	-------------------------	---	------------------------	--	--	--

48.	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.		Скольжение на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. Ходьба, пробег по дистанции 100м,300м, 500м	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплек №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание , руки вперед. – 2x20р(м),2x15р (д).	Количество ошибок. Юноши и девочки: «5»-1 ошибка «4» -2 ошибки и «3» -3 ошибки	ВФСК ГТО		
-----	---	--	--	---	---	---	---	----------	--	--

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов**

49.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Профилактика травматизма. Официальные правила по волейболу.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		Изучить материал. Подготовить 5вопросов по изученному материалу. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-				
-----	--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

						pri-katanii-na-konkah				
50.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимущества командной работы. Умение вести диалог.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 80	Текущий			
51.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимущества командной работы. Умение вести диалог.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/				
52.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 76	Текущий			
53.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу.. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-		Инфоурок		

				к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		sport/library/2017/04/23/volybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4 четверть – 14 часов

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час

54.	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/3097/main/	Текущий	Инфоурок		
-----	--	---	---	--	---	--	---------	----------	--	--

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа

55.	Современные представления о здоровье человека, её связи	1	Здоровье как базовая ценность человека и общества.	Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на		Изучить материал самостоятельно	Текущий	РЭШ		
-----	---	---	--	--	--	---------------------------------	---------	-----	--	--

	с занятиями физической культурой.		Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	современные физкультурно-оздоровительные технологии. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.		о. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/				
56.	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Основные направления оздоровительной физической культуры. Методическая разработка на тему: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/	Текущий	РЭШ		
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 8 часов</p>										
57.	Правила техники безопасности на уроках. Стартовый разгон.	1	Повторение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника стартового разгона	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Презентация. Лёгкая атлетика. 10 класс. (infourok.ru)	РЭШ, урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/		РЭШ		

58.	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
59.	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/		РЭШ		
60.	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/	Текущий	РЭШ		
61.	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		РЭШ, урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

			Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.						
62.	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)	РЭШ урок №9 https://resh.ed u.ru/subject/les son/7136/main /261647/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
63.	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)	РЭШ, урок № 12 https://res h.edu.ru/subje ct/lesson/478 1/conspect/17 2041/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
64.	Прыжок в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 113.	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

			освоения техники прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Раздел 3. Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час**

65.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Способы индивидуализации и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/	Текущий	РЭШ		
-----	---	---	--	--	--	---	---------	-----	--	--

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Спортивно-оздоровительная деятельность
Модуль «Спортивные игры. Футбол.» - 3 часа**

66.	Техника безопасности на уроках по футболу. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ во время игры в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. Выполнение комбинации освоенных элементов. Знакомятся и анализируют образцы	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение организовывать работу в группы, подгруппы. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/	Комплекс №6. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягкоприземлиться.-14р (м) 10р (д) Прыжки через скамейку	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
-----	--	---	--	--	---	---	------------------------------	-----	--	--

			<p>техники углового удара в игровых условиях и соревновательных условиях. Анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).</p>			<p>бок. 5 под. (м), 3 под. (д).</p>				
67.	<p>Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях.</p>	1	<p>Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях. Выполнение техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (в группах). Выполнение средние и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат. Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/</p>	<p>Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м) 20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д).</p>		РЭШ		

68.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывания мяча в стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html	Развитие силы и силовой выносливости. Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м)2x17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x 17(д)	Сдача контрольного норматива	Инфоурок		
	ИТОГО:	68								

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

11 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№ урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Конт-роль	ЦОР	ДЗ
1-е полугодие								
Знания о физической культуре (1ч)								
1	Адаптация организма и здоровье человека.	1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 3, стр 13-16. Учебник ФК А. П. Матвеев, часть 1, глава 3, стр 109-127.	Текущий	Урок 9. resh.edu.ru u>Предметы/lesson/4817/start	Изучить материал самостоятельно https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-899294.html
Легкая атлетика (8 часов)								

2	Техника безопасности при проведении и занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м.	1	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22 , стр 112-124. Учебник ФК А. П. Матвеев, часть 1, глава 3, стр 30-35	Текущий	infourok.ru » Физическая культура Урок 9. resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/	Подготовить сообщение по истории ГТО в России. Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, АА Зданевич, параграф № 21, стр.105
3	Техника спринтерского бега, разгон.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу; использовать общие приемы решения поставленных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр 113-118, ФК А. П. Матвеев, часть 1, гл. 3, стр 30-35	Текущий	Урок 20. resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start	Совершенствоваться в упражнении: выбегание с низкого старта под «во-ротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта.
4	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (60м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр 113-118, ФК А. П. Матвеев, часть 1, глава 3, стр 30-35	Сдача контрольных нормативов	Сайт //multiurok.ru Легкая атлетика Эстафетный бег – командный вид деятельности	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, АА Зданевич, параграф 21, стр.105

							ти	
5	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Воспитание осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового поведения.	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (100 м). Упражнения на развитие скоростных качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр115-117	Контрольный	Сайт //fizkultura-na5.ru «Техника старата. Специальные беговые упражнения» фильм.	РЭШ, урок № 4, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
6	Техника прыжка в длину с разбега, Метание мяча на дальность.	1	Формирование Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр 114-115	Текущий	Урок 27. resh.edu.ru Предметы lesson/7460/conspect	Оформить в буклет «Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств»
7	Прыжок в длину с разбега. Метание в коридор 10 м и на заданное расстояние .	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовности следовать нормам здорового поведения	Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр118-122	Оперативный	fizkultura-na5.ru. Видео урок «Физкультура на 5» «Виды прыжков в длину и их различия»	РЭШ, 10 класс, урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/

8	Прыжок в длину на результат. Метание вертикальную цель (1 х 1 м с расстояния	1	Формирование осознания своей этнической принадлежности	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Метание вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 20 м, девушки - 12 - 14 м).	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр120-122	Сдача контрольного норматива	resh.edu.ru » Предметы/lesson/5455/conspect	Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И.,АА.Зданевич, стр. 113.
9	Техника длительного бега. Бег 1000м на результат.	1	Формирование умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Бег 1000 м Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр120-122	Сдача контрольного норматива	resh.edu.ru » Предметы/lesson/5455/conspect	РЭШ, урок № 12. 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/
<u>Баскетбол 5 часов</u>								
10	Техника безопасности на баскетболе . Техника передвижений, остановок.	1	Формирование готовности следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Инструктаж по ТБ. Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //uchportal.ru Презентация «Освоение индивидуальной техники защиты»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 16, стр. 56
11	Техника броска без сопротивления и с сопротивл	1	Воспитание уважительного отношения к чужому мнению. Развитие самостоятельности	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Оперативный	resh.edu.ru »	Отрабатывать ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.

	ением защитника		и личной ответственность за свои поступки.	игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек Учебная игра.				Зданевич, параграф № 16, стр. 57
12	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Учебная игра.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ в движении. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Учебная игра. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»	РЭШ, урок № 31, 11 класс . https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/
13	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминочный бег. Специальные упражнения баскетболиста. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Изучить материал «Техники ведения мяча». http://nova56.ru/highschool/basktech
14	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	оперативный	Урок 32. resh.edu.ru Предметы lesson/3901/conspect	Изучить материал и подготовиться сообщение по одной из предложенной теме. https://pptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol
Знания о физической культуре (1 час)								

15	Здоровый образ жизни современного человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии; обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Мини-исследование.	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf	Комплексный	resh.edu.ru/lesson/7442/conspect	РЭШ: урок №28 10кл. Изучить материал. http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyy-obraz-zhizni.pdf
Гимнастика (10 часов)								
16	ИТБ при проведении и занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	<i>Формирование</i> начальных навыков адаптации и умения изменить ситуацию на поставленные задачи.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Входной	resh.edu.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА,Зданевич, параграф № 28., стр. 172
17	Подтягивания в висе. Упражнения на	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И.	Оперативный	Выполнение заданий с помощью	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастической скамейке. https://urok.pf/li

	гимнастической скамейке.			подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и ору с гимнастической скамейкой в группах Развитие силовых способностей.	Лях, 2021 г Стр. 110-122		QR-сканирования	brary/kompleks_oru_na_gimnasticheskoy_skamejke_090243.html
18	Комбинация на перекладине.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	resh.edu.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА, Зданевич, стр. 94
19	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Сайт // Infourok.ru «Подъем переворотом»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 93
20	Опорный прыжок	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Специальные прыжковые упражнения. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 98

				в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)				
21	Опорный прыжок.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Сайт // fizkultura-vsem.ru Презентация «Опорный прыжок»	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастической скамейке. https://yrok.pf/library/kompleks_oru_na_gimnasticheskoy_skamejke_090243.html
22	Акробатика. Стойка на голове и руках. Равновесие на одной Лазание по канату в два приема.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Тренировочная разминка. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Сайт // fizkultura-obg.ru	Изучить материал. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah
23	Лазание по канату в два-три приема. Длинный кувырок вперед через препятстви	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Тренировочная разминка. ОРУ в движении. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед;	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Сайт // fizkultura-obg.ru "Гимнастика в школе»	РЭШ, урок № 31, 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/

	е (м). Выпад вперед; кувырок вперед (д).			кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.				
24	Комбинация из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатических упражнений»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 101
25	Комбинация из акробатических элементов.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	ОРУ на развитие силовых способностей Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатических упражнений»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 102
2-е полугодие								
Знания о физической культуре (1 час)								
26	Определение индивидуального	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Обучающиеся разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии;		комплексный	Видео https://yandex.ru/video/preview?te	Изучить материал. Подготовить вопросы по изученному материалу. https://infourok.ru/prezentaci

	расхода энергии		основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.			xt	ya-na-temu-energeticheskie-zatraty-cheloveka-5595419.html
<u>Зимние виды спорта</u> <u>Лыжная подготовка (5 часов)</u> <u>Конькова подготовка (6 часов)</u>								
27	Лыжная подготовка, ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки» Сайт «Физкульт Ура» презентация «Легкая атлетика»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 22, стр. 116
28	Переход с	1	Развитие навыков	Техника Попеременного	УМК учебник	Текущий		Учебник по ФК для 10-11

	одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.		сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	четырёхшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км – с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного двухшажного хода. Переход на попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	«Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141.		Сайт // fizkultura-sport.ru	кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117
29	Преодоление конструктора. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спуска, подъёма. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Развитие скоростной выносливости.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Сайт // fizkultura-sport.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 121
30	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г	Текущий	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	РЭШ: урок № 16 (9кл), выполнить КЗ. Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.

31	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 3 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Сайт // fizkultura-sport.ru	Имитация лыжных ходов. Познакомиться с материалом https://infourok.ru/prezentaciya-po-lyzhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html
<u>Коньковая подготовка (6 часов.)</u>								

32	Правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений.	1	Формирование понимания роли коньковой подготовки как активного двигательного действия.	ТБ и первая помощь при обморожениях на катке. Утомление, переутомление их признаки и меры предупреждения во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек. Восстановление навыков катания по повороту и прямой. Свободное катание.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ	Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-katanii-na-konkah
33	Катание с маховыми движениями и правой руки.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Катание с маховыми движениями правой руки. юноши – 800 метров, девушки – 500 метров. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО	Самостоятельно изучить материал https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-lyzhnyh-hodov-6227816.html
34	Катание без отрыва коньков ото льда. Подвижные игры.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Свободное катание с маховыми движениями правой руки. юноши–1000 м, девушки-600 м. Катание без отрыва коньков ото льда.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. -2x19 (м) 2x12 (д). Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м) 15р. 8р.(д).

				Подвижные игры.		ьного действия	Учи.ру Мультиурок	
35	Катание с руками за спиной, на повороте с движениями и правой руки.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Катание с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Стартовый разбег. Эстафеты.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперед. – 2x20р(м),2x15р.(д).
36	Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперед. – 2x20р(м),2x15р.(д).
37	Правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений.	1	Формирование понимания роли коньковой подготовки как активного двигательного действия.	ТБ и первая помощь при обморожениях на катке. Утомление, переутомление их признаки и меры предупреждения во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек. Восстановление навыков катания по повороту и прямой. Свободное катание.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	resh.edu.ru/Предметы/lesson/119	Подготовить кроссворд из 15 слов на тему «Коньковая подготовка»
<u>Знания о физической культуре (1 час)</u>								
38	Физическая	1	Развитие	Обучающиеся знакомятся с	https://infourok .	Текущий		Изучить материал.

	я культура и профессиональная деятельность человека		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии; рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.	ru/fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-cheloveka-4354879.html		resh.edu.ru	https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-5412148.html
<u>Волейбол (9 ч.)</u>								
39	ИТБ при проведении и занятий	1	Формирование умения организовывать совместные занятия	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Игра по	УМК учебник «Физическая культура» 10-	Входной	fizkultura.ru	РЭШ, урок № 1, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/

	по волейболу. Стойки и передвижения игрока.		волейболом со сверстниками; определять уровень скоростно-силовой выносливости.	упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102		Презентация Техника безопасности на волейболе»	
40	Техника передача мяча у сетки.	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Специальные упражнения с мячом. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	fizkultura.ru	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 2, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
41	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	fizkultura.ru	РЭШ, Урок № 5, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
42	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	fizkultura.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 62
43	Техника прямого	1	Формирование навыков сотрудничества в	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя	УМК учебник «Физическая	Текущий	Выполнение задания	Подобрать самостоятельно материал для изучения

	нападающ его удара после подбрасыв ания мяча партнером.		разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102		с помощью QR-сканирова ния	темы«Судейство игры волейбол»
44	Игра по упрощённ ым правилам волейбола. Комбинир ованный	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Операти вный	Сайт // fizkulturai s hort.ru	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 52, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
45	Прямой нападающ ий удар при встречных передачах.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий		Познакомиться с исследовательской работой "Нападающий удар. Волейбол». https://pedsovet.org/article/volleybol-napadayuschiy-udar
46	Совершенство вание тактики освоенных игровых действий.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	Сайт // fizkulturai s hort.ru	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 53, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
47	Игра по упрощенн	1	Развитие навыков сотрудничества с	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	УМК учебник «Физическая	Текущий	Сайт // fizkulturai s	Подготовить кроссворд из 15 слов по теме

	ым правилам.		взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Нижняя прямая подача, прием подачи. Соревнования по упрощенным правилам	культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102		hort.ru. Презентация «Судейские жесты в волейболе»	«Волейбол»
<u>Знания о физической культуре (1 час)</u>								
48	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии. Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам; делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.	https://nestareni.e.ru/fizicheskaya-kultura.html	текущий	https://infourok.ru/presentationa-temu-vliyanie-fizicheskoy-kulturi-na-zdorove-cheloveka-3501613.html	Изучить материал. https://moluch.ru/archive/253/57641/
<u>Национальные игры народов Севера (вариативная часть 5 часов)</u>								
49	Национальные игры народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей»	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов северавыбрать игры, направленные на развитие ловкости. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
50	Националь	1	Формирование	Виды ходьбы и бега, ОРУ	УМК учебник	текущий	Выполнен	Из картотеки игр народов

	ные игры народов Севера: «Перетягивание палки», «Капканы», «Олени и пастух»		толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Перетягивание палки», «Капканы», «Олени и пастух»	«Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141		ие задания с помощью QR-сканирования	севера выбрать игры, направленные на развитие координации. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
51	Национальные игры народов Севера: «Прыжки через нарты», «Кто быстрее», «Перетягивание палки»	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Прыжки через нарты», «Кто быстрее», «Перетягивание палки»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов северавыбрать игры, направленные на развитие силы. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
52	Национальные игры народов Севера: «Кто быстрее», «Тройной прыжок», «Бой лосей»	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Кто быстрее», «Тройной прыжок», «Бой лосей»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов северавыбрать игры, направленные на развитие скоростных качеств. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
53	Национальные игры	1	Развитие самостоятельности и	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой.	УМК учебник «Физическая	Текущий	Выполнение задания	Подготовить комплекс ОРУ из 5-7 упражнений со

	народов Севера: «Капканы», «Нарты-сани», «Перетягивание каната»		личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Капканы», «Нарты-сани», «Перетягивание каната». Развитие координационных способностей.	культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141		с помощью QR-сканирования	скачалкой
<u>Элементы единоборств (5 часов)</u>								
54	Приёмы само страховки.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	оперативный	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр. 135
55	Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	Текущий	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр. 136

56	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Развитие самоконтроля в действиях и эмоциях	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	Текущий	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр.138
57	Учебная схватка	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	оперативный	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр.139
58	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла развития.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	Текущий	Рэш	Подготовить кроссворд из 10-15 слов на тему«Единоборства»
<u>Знания о физической культуре (2 часа)</u>								
59	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения;	Богоявленский И.Ф. «Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных	текущий	Рэш	Изучить материал. https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-pri-zanyatyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-3685646.html

	культурой и спортом			обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.	ситуаций». СПб: «ОАО Медиус», 2003.			
60	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	«Первая помощь». Учебник. Российское Общество Красного Креста / Под общ.ред. Вартапяна Ф.Е. 2. Крючек Н.А., Латчук В.Н. «Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях».: Учебно-методическое пособие для занятий с населением / Под общ.ред.Г.Н.Кириллова – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. 3. Богоявленский	оперативный	https://www.bgsha.com/ru/faculties/mich_branch/New_Site/Biblioteka/Elektroz/Okazaniye%20pervoy%20dovrachebnoy%20pomoshchi%20uchebnoye%20posobie.pdf	Подготовить сообщение на тему "Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах". http://efrb.ru/для-населения/правила-поведения-в-чс/оказание-первой-помощи-при-переломах/

					<p>И.Ф. «Оказание первой медицинской, первой реанимационно й помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций». СПб: «ОАО Медиус», 2003.</p> <p>4. Маньков В.Д., Заграничный С.Ф. «Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве»: Практическое руководство.- СПб: НОУДПО «УМИТИ «Электро Сервис», 2004.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика (8 часов)

61	ИТБ при проведении и занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	<p>Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств.</p> <p>КРО Правила поведения на уроках легкой атлетики, на стадионе и открытых площадках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника высокого старта, старт с низкого положения (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательные упражнения.</p>	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Входной	Сайт // Учительский портал "Техника безопасности на уроке легкой атлетики." РЭШ	РЭШ, урок № 1, 10 класс, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/
62	Техника низкого старта. Эстафетны	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80 м).	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И.	Текущий	Сайт // "Физкультура на 5" РЭШ	Изучить материал https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/17/nizk

	й бег (круговая эстафета).			<p>Эстафетный бег (круговая эстафета).</p> <p>КРО Бег в равномерном темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции с высокого старта и с низкого положения (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Игры по выбору. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>	Лях, 2021 г Стр. 122-131			iy-start
63	Спринтерский бег. Финиширование. Бег на результат 30 м.	1	<p>Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег.</p> <p>КРО Равномерный бег до 800 м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старт с низкого положения. (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. Правильное дыхание с</p>	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	оперативный	<p>Выполнение задания с помощью QR-сканирования</p> <p>РЭШ</p>	<p>РЭШ, урок № 3. 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</p>

				включением мышц «Лежащий камень», «Алмаз», « Лев».				
64	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КРО Медленный бег ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игры по выбору. Комплекс координационных упражнений с шариками.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Текущий	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	РЭШ, урок № 6, 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
65	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60м). Развитие скоростных качеств. КРО ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с максимальной скоростью, стартуя с низкого положения. Развитие скоростных качеств. Ассоциативные медитации «Космос».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	оперативный	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	Подготовить 10 упражнений на развитие скоростных качеств.
66	Техника прыжка в высоту с 11-13	1	Формирование осознания своей этнической принадлежности; уважительного	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых ка-	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И.	Текущий	Сайт // "Физкультура на 5 " Презентац	Изучить материал. Подготовить вопросы по изученному материалу. https://nsportal.ru

	беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.		отношение к истории и культуре других народов	честв. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. КРО ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов. Основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса. Игры по выбору.	Лях, 2021 г Стр. 122-131		ия "Техника прыжка в высоту с разбега»	/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-metanie-myachana-dalnost
67	Метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. КРО Полюй физкультурный комплекс: «Колобок» - упражнения в беге, прыжковые упражнения через препятствия. Релаксация со звуками моря «Погружение в стихию воды».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	оперативный	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	РЭШ, урок № 11, 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
68	Специальные	1	Развитие мотивов учебной деятельности и	Специальные беговые упражнения. ОРУ в	УМК учебник «Физическая	Итоговые	Сайт // "Физкульт	Подготовить сообщение про олимпийского

	беговые упражнения. Бег 1000м на результат.		формирование личностного смысла учения	движении. Тестирование – бег (1000м). КРО Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег 1 км с максимальной скоростью. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131		ура на 5 " РЭШ	чемпиона(чемпионку) в легкой атлетике – бег.
	Итого	68						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426847

Владелец Панова Анна Николаевна

Действителен с 12.10.2023 по 11.10.2024