МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию правительства Санкт-Петербурга

ГБОУ ШКОЛА № 335 ПУШКИНСКОГОРАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНА
Руководитель МО
_____ Никифорова Н.А.

Протокол № 8 от 15.06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 335

_____ И.П. Чулицкая

Приказ № 53 от 20.06.2023г.

Чулицкая Ирина Петровна

Подписано цифровой подписью: Чулицкая Ирина Петровна
Дата: 2023.07.20 11:44:04 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
_Физическая культура__
(предмет, курс)

для 11Б класса среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Лебедев Антон Владимирович

учитель физической культуры

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10—11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

При формировании основ рабочей программы 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 школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета

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

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

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел.

«Физическое совершенствование»

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, плавания. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций,

рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований.

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями.

С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из Перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

№ ЮН-02-09/4912 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы» физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 102 часа (2 часа в неделю).

Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

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

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

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

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

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

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

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

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

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

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

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

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части экологического воспитания должны отражать:

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

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

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

— расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

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

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

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

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

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

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

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

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

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

3) работа с информацией:

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

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

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

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

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

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

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

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

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

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

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

— оценивать приобретённый опыт;

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

2) самоконтроль:

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

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

11 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения.

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	**Здоровый образ жизни современного человека**	1				Готовят проект, доклад, презентацию на темы: «адаптация организма и здоровье человека», «здоровый образ жизни современного человека»	Устный опрос; Письменный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.2	**Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой**	1				знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом	Устный опрос; Письменный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу:		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	**Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни**	1				знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями; понятием и	Устный опрос; Письменный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

						видами «релаксации»		
2.2	**Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО**	1				знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам	Устный опрос; Письменный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.3	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	1				знакомятся и разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, для снижения массы тела и подбирают для них индивидуальную дозировку	Устный опрос; Письменный опрос	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу:		3						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Спринтерский бег.**	9				совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений	Текущий контроль	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
3.2	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Кроссовый бег**	9	1			знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения	Текущий контроль, обобщающий контроль, зачёт	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

3.3	*Модуль «Лёгкая атлетика».* **Прыжок в длину. Метание**	7				закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину, метание мяча	Текущий контроль, контроль выполнения техники	https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
3.4	*Модуль «Гимнастика».* **Висы. Строевые упражнения.**	3				закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине	Текущий контроль, контроль выполнения техники, устный опрос	https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
3.5	*Модуль «Гимнастика».* **Опорный прыжок.**	2				закрепляют и совершенствуют технику опорного прыжка; контролируют технику выполнения упражнений и другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	Текущий контроль, контроль выполнения техники	https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
3.6	*Модуль «Гимнастика».* **Акробатика. Лазание. Акробатическая комбинация.**	5	1			разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации	Текущий контроль, контроль выполнения техники, обобщающий контроль, зачёт	https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
3.7	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча.**	4				разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения передвижения и передач мяча различными способами, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации	Контроль выполнения техники	https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam

3.8	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Нападающий удар. Подача мяча.**	6				знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи	Контроль выполнения техники	https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam
3.9	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* **Игровая деятельность.**	3				совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий	Текущий контроль	https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam
3.10	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча.**	4				закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча	Контроль выполнения техники	https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam
3.11	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Броски мяча. Передачи мяча.**	4				закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; броска по кольцу двумя руками	Контроль выполнения техники	https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam
3.12	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* **Игровая деятельность.**	3	1			совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий	Текущий контроль, обобщающий контроль, зачёт	https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam
3.13	Модуль «Плавание». **Техника стартов и поворотов при плавании.**	2				разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют	Текущий контроль, контроль выполнения техники	http://www.russwimming.ru/

						сложность их выполнения;		
3.14	Модуль «Плавание». **Кроль на груди.**	10	1			выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом	Текущий контроль, контроль выполнения техники, зачёт	http://www.russwimming.ru/
3.15	Модуль «Плавание». **Кроль на спине.**	7				выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом	Текущий контроль, контроль выполнения техники	http://www.russwimming.ru/
3.16	Модуль «Плавание». **Брасс.**	7				выполняют плавание по учебной дистанции брассом со старта и поворотом	Текущий контроль, контроль выполнения техники	http://www.russwimming.ru/
3.17	Модуль «Плавание». **Прикладное плавание.**	5				проявляют взаимопомощь в транспортировке пострадавшего; умеют выполнять транспортировку пострадавшего.	Текущий контроль, контроль выполнения техники	http://www.russwimming.ru/
3.18	Модуль «Плавание». **Игры. Эстафеты.**	3				совершенствуют игровые действия в играх на воде и эстафетах по правилам, с использованием разученных технических действий	Текущий контроль	http://www.russwimming.ru/
Итого по разделу:		91	4					

Раздел 4. СПОРТ								
4.1	**Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО**	11	1			осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки	Контроль выполнения техники, зачёт	https://www.gto.ru/
Итого по разделу:		11	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:		102	5					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные учебно-методические материалы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Бег 60 метров.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
2.	Эстафетный бег. Челночный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
3.	Эстафетный бег. Челночный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

4.	Низкий старт. Бег 100 метров.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
5.	Бег 100 метров.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
6.	Прыжок в длину. Метание мяча.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
7.	Прыжок в длину. Метание мяча.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
8.	Прыжок в длину. Метание мяча.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
9.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
10.	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
11.	Кроссовая подготовка. 2000 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
12.	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. Обобщающий контроль.	**1**	**1**			https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
13.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/
14.	Развитие силы. Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/
15.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/

16.	Развитие силы. Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/
17.	Гимнастика. Техника безопасности. Висы. Строевые упражнения.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
18.	Висы. Строевые упражнения.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
19.	Висы. Строевые упражнения.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
20.	Опорный прыжок.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
21.	Опорный прыжок.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
22.	Акробатика. Лазание.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
23.	Акробатика. Лазание.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
24.	Акробатика. Комбинация.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
25.	Гимнастическая комбинация.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
26.	Гимнастическая комбинация. Обобщающий контроль.	**1**	**1**			https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
27.	Развитие гибкости. Наклон вперёд.	**1**				https://www.gto.ru/
28.	Развитие гибкости. Наклон вперёд.	**1**				https://www.gto.ru/
29.	Развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/

	Поднимание туловища из положения лёжа.					
30.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/
31.	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока.	**1**				https://www.ifrgufk.ru/files/images/f499a0c3ebd092cb008a492d251bfce2.pdf
32.	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
33.	Волейбол. Передача мяча через сетку.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
34.	Волейбол. Передача мяча через сетку.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
35.	Волейбол. Нападающий удар.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
36.	Волейбол. Нападающий удар.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
37.	Волейбол. Нападающий удар.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
38.	Волейбол. Подача мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
39.	Волейбол. Подача мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
40.	Волейбол. Подача мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
41.	Волейбол. Учебная игра.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/

42.	Волейбол. Учебная игра.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
43.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
44.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
45.	Баскетбол. Ведение мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
46.	Баскетбол. Ведение мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
47.	Баскетбол. Бросок мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
48.	Баскетбол. Бросок мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
49.	Баскетбол. Передача мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
50.	Баскетбол. Передача мяча.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
51.	Баскетбол. Учебная игра. Обобщающий контроль.	**1**	**1**			https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
52.	Баскетбол. Учебная игра.	**1**				https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
53.	Развитие силы. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/
54.	Развитие силы. Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	**1**				https://www.gto.ru/

55.	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
56.	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
57.	Кроссовая подготовка. 2000 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
58.	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
59.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
60.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
61.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
62.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	**1**	**1**			https://www.gto.ru/
63.	Бег 3000м	**1**				https://www.gto.ru/
64.	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
65.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
66.	Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html

67.	Резервный.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
68.	Резервный.	**1**				https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
69.	Плавание. Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	**1**				http://www.russwimming.ru/
70.	Плавание. Кроль на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
71.	Плавание. Кроль на груди. Работа ног.	**1**				http://www.russwimming.ru/
72.	Плавание. Кроль на груди с различным положением рук.	**1**				http://www.russwimming.ru/
73.	Плавание. Кроль на груди - упражнения.	**1**				http://www.russwimming.ru/
74.	Плавание. Кроль на груди. Работа рук.	**1**				http://www.russwimming.ru/
75.	Плавание. Кроль на груди по элементам.	**1**				http://www.russwimming.ru/
76.	Плавание. Кроль на груди в координации.	**1**				http://www.russwimming.ru/
77.	Плавание. Кроль на груди.	**1**				http://www.russwimming.ru/
78.	Плавание. Старты, повороты.	**1**				http://www.russwimming.ru/
79.	Плавание. Старты, повороты.	**1**				http://www.russwimming.ru/

80.	Прикладное плавание.	**1**				http://www.russwimming.ru/
81.	Прикладное плавание.	**1**				http://www.russwimming.ru/
82.	Прикладное плавание.	**1**				http://www.russwimming.ru/
83.	Плавание вольным стилем 50 метров.	**1**	**1**			http://www.russwimming.ru/
84.	Плавание. Кроль на спине. Работа ног.	**1**				http://www.russwimming.ru/
85.	Плавание. Кроль на спине. Работа рук.	**1**				http://www.russwimming.ru/
86.	Плавание. Кроль на спине в координации.	**1**				http://www.russwimming.ru/
87.	Плавание. Повороты кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
88.	Плавание. Кроль на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
89.	Плавание. Кроль на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
90.	Плавание. Эстафеты кролем на спине.	**1**				http://www.russwimming.ru/
91.	Плавание. Брасс. Работа ног.	**1**				http://www.russwimming.ru/
92.	Плавание. Брасс на спине. Работа рук.	**1**				http://www.russwimming.ru/
93.	Плавание. Проныривание способом брасс.	**1**				http://www.russwimming.ru/

94.	Плавание. Брасс в координации.	**1**				http://www.russwimming.ru/
95.	Плавание. Старты, повороты брассом.	**1**				http://www.russwimming.ru/
96.	Плавание. Эстафеты брассом.	**1**				http://www.russwimming.ru/
97.	Плавание. Брасс.	**1**				http://www.russwimming.ru/
98.	Плавание. 50 метров.	**1**				http://www.russwimming.ru/
99.	Плавание. Проныривания различными способами.	**1**				http://www.russwimming.ru/
100	Плавание. Эстафеты.	**1**				http://www.russwimming.ru/
101	Плавание. Игры, эстафеты.	**1**				http://www.russwimming.ru/
102	Плавание. Резерв.	**1**				http://www.russwimming.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В.И. Физическая культура, 10-11 классы: Учебник. – М:Просвещение (базовый уровень), 2009, 2019, 2020 ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Ляха В.И.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-obrazovatelnogo-protsessa-po-predmetu-fizicheskaya-kult.html

2. Методические рекомендации по освоению рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-osvoeniyu-rabochej-programmy-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-na-uro.html

3. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации

https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-travmatizma-na-zanyatiyakh-fizicheskoj-kulturoj-i-sport.html

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
http://olimp-history.ru
http://www.fizkult-ura.ru/
https://infourok.ru
http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027
https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html
http://www.russwimming.ru/
https://sportyfi.ru/basketbol/dlya-detey/pravila-shkolnikam/
https://www.gto.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основная литература для учителя

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре

2. Лях В.И. Физическая культура, 10-11 классы: Учебник. – М:Просвещение (базовый уровень), 2009, 2019, 2020 ФГОС/УМК «Физическая культура»/ Ляха В.И.

3. Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

1 . Министерство образования Российской Федерации Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре ДРОФА Москва 2001.
2. Департамент образования Москвы Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания «Урок физкультуры в современной школе» Спортивная гимнастика. Советский спорт Москва 2005.
3. Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.
4. Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов М.В. Маслов «Внеурочная деятельность учащихся» Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.

5. А.И. Савостьянов «Физическое здоровье школьника» Педагогическое общество России Москва 2006..
6. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. 2-е изд.- М.: Просвещение, 2009.
7. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы 5-9 классы. Пособие для учителей ОУ 2-е изд.- М.: Просвещение, 2012.
8. Истомина М.Н., Федорова С.А. Программа по лечебному плаванию с использованием фитнес технологий. Методическое пособие.- СПб: ООО «Копи-Р Групп», 2013.
9. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Настольная книга учителя физической культуры». Серия «Готовимся к олимпиадам». М.: Планета,2013.
10. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Тесты и задания по физической культуре»: учебно-методическое пособие. М.: Планета,2013.

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Коврик гимнастический
Станок хореографический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Номера нагрудные
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Доски для плавания
Колобашки
Стартовые тумбы
Секундомер

Изменения календарно-тематического планирования

№	№ и дата протокола заседания МО	Содержание изменения	Подпись председателя МО