

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Ярославской области**  
**Управление образования города Переславля-Залесского**  
**МОУ СП № 9**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Божченко Е.В

Протокол заседания МО  
№1 от «31» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УМР

Завьялова Е.В  
Протокол МС №1 от «31»  
08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ СП №9

Бубнова Л.Д

Приказ №98/03-од от «31»  
08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2057344)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Переславль - Залесский 2023-2024г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

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

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как 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-достижеческая).

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

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

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

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

##### **Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

## **11 КЛАСС**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы физического воспитания учащихся 11-х классов. (В.И. Лях А.А., Зданевич. Москва, «Просвещение», 2019 год). Программа подразумевает реализацию образовательных стандартов БУП-2004 Программа рассчитана на **70 часов** (2 часа в неделю).

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***Специфика обучения детей в том, что в 11 класс обучаются дети, имеющие специальную группу А:***

С обучающимися предмет преподается в особом режиме. Для них применяется индивидуальный подход, подбираются специальные физические упражнения, рекомендованные школьным врачом. Комплексы упражнений подбираются для общего оздоровления и предотвращение развития болезни.

Для учащихся , имеющих специальную группу А, создается ситуация успеха. По желанию обучающихся на уроке могут присутствовать их родители. Учитель регулярно консультируется с медицинской сестрой и детским врачом.

**В данном классе обучаются несколько детей, имеющих рекомендации ПМПК VII вида.** Для данных детей применяются подходы:

1. **Личностно-ориентированный подход**, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка
2. **Дифференцированный подход** предполагает форму организации учебной деятельности для различных групп учащихся.

**При работе с обучающимися с ЗПР учитывается::**

1. Обучающимся с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому применяются приёмы концентрации внимания.

2. Обучающиеся с ЗПР нуждаются в большем количестве проб. Чтобы освоить новые физические упражнения, детям с ЗПР даётся возможность неоднократно повторить их за учителем.
3. Интеллектуальная недостаточность детей с ЗПР проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Инструкции даются поэтапно, задача формулируется предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Для профилактики переутомления используются разные виды деятельности.
5. Для каждого обучающегося создаётся ситуация успеха.
6. Для формирования культуры здорового образа жизни на уроках физкультуры проводятся профилактические беседы, подбирается соответствующая тематика проектов, спортивных игр, направленных на повышение познавательного интереса, формирование произвольных форм поведения, развитие психологических основ учебной деятельности.
9. На уроках используются коррекционные приемы с целью индивидуализации обучения детей с ЗПР в условиях интегрированного класса (упражнения на коррекцию осанки, на повышение подвижности суставов, регуляцию веса, дыхательные упражнения и др).

*Специфика обучения детей в том, что в некоторых классах обучаются дети, имеющие специальную группу А:*

С обучающимися предмет преподается в особом режиме. Для них применяется индивидуальный подход, подбираются специальные физические упражнения, рекомендованные школьным врачом. Комплексы упражнений подбираются для общего оздоровления и предотвращение развития болезни.

Для учащихся, имеющих специальную группу А, создается ситуация успеха. По желанию обучающихся на уроке могут присутствовать их родители. Учитель регулярно консультируется с медицинской сестрой и детским врачом.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона)

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и сококи).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, беге на короткие, средние и длинные дистанции, барьерные, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди, на спине, брасс.

*Упражнения культурно-эстетической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

### **В результате изучения физической культуры ученик должен**

#### **Знать/понимать**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Уметь**

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

Выполнять комплексы ОРУ на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской 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;

ценостное 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;

### **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;

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;

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

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

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

*Раздел «Знания о физической культуре»:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуясь 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 корrigирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

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

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Физическая культура как социальное явление	5		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>
Итого по разделу		8		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/</a>
Итого по разделу		10		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/</a>
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
Итого по разделу		32		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/</a>
Итого по разделу		12		
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
4.1	Спортивная подготовка	16		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262702/</a>
<b>Итого</b>		34		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
Итого по разделу		10		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261448/</a>
Итого по разделу		8		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/</a>
Итого по разделу		6		

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
Итого по разделу		32		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>				
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254/</a>
Итого по разделу		12		
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>				
4.1	Спортивная подготовка	16		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
<b>Итого</b>		34		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	



## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
2	Культура как способ развития человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
6	Физическая культура и физическое здоровье	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
9	Основы организации образа жизни современного человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>

10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>

19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314091/</a>
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
26	Тактическая подготовка в футболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>

28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
34	Техника судейства игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>

40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
43	Тренировочные игры по баскетболу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
44	Техника судейства игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
45	Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
51	Развитие выносливости	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>

	средствами игры волейбол			
52	Совершенствование техники нападающего удара	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
53	Совершенствование техники одиночного блока	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
55	Тренировочные игры по волейболу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
56	Техника судейства игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261508/</a>
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>

63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
67	Игры с мячом на воде	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
68	Игры с мячом на воде	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262737</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>

	избранному виду спорта			
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
79	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
80	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
81	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
82	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
83	Судейство соревнований	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
84	Судейство соревнований	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
85	Знания о ГТО	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>

	Поднимание туловища из положения лежа на спине			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>

10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
14	Синхrogимнастика «Ключ»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
16	Банные процедуры	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>

	целлюлита			
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шнейпинг)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
26	Тактическая подготовка в футболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>

31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
41	Совершенствование техники	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>

	передачи и броска мяча во время ведения			
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
44	Тренировочные игры по баскетболу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
45	Техническая подготовка в волейболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>

	моделируемых игровых ситуаций			
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
56	Тренировочные игры по волейболу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261254</a>
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
64	Учебные схватки с	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>

	использованием бросков и удержанием			
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735</a>
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>

76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
79	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
80	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
81	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
82	Участие в соревнованиях	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
83	Судейство соревнований	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
84	Судейство соревнований	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>

	на 3 км или 5 км			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
97	Правила и техника выполнения	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263072/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	



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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Мнаева А.П.Уроки физической культуры.Методические рекомендации 10-11 классы.Просвещение,2014.

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

-«Российская электронная школа» [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> -ВФСКГТО([gto.ru](http://gto.ru))

