

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ШАХТЁРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШАХТЁРСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе


Л.В.Букатар

УТВЕРЖДЕНО

Директор  Л.А.Горчева
Приказ от 30.08.2023г. № 92



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ
(УРОВЕНЬ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

Составители:

Галя Ю.А.

Дмитриев В.И.

РЕКОМЕНДОВАНО

решением методического объединения
учителей физической культуры

Протокол от «30» августа 2023г. №1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного

здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры в 10 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-достиженческая).

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 «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

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 первой 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 (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

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 «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», 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».

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

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.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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.

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 других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). 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 другие). 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 другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. 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 и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

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 вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с

гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение 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 разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами.

Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

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

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

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

стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

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

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия
предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её
всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

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

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации,

возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Часо в	Моду ль	Мини- модуль	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	4	2	6	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html?ysclid=
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	4	2	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/01/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-ukrepleniya-i
Итого по разделу		8	4	12	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	5	15	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulturefizkulturnoozdorovitelnie-tehnologii-klassi-1238179.html?ysclid=
Итого по разделу		10	5	15	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	3	9	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/?ysclid=ln06ikgv48748227560
Итого по разделу		6	3	9	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	5	15	https://ya.ru/video/preview/12134420598618213174
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	5	15	https://ya.ru/video/preview/6801826129794056276
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	6	18	https://ya.ru/video/preview/7458823302967394375
Итого по разделу		32	16	48	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	6	3	9	https://ya.ru/video/preview/4261751892004883442?tmpl_version=
4.2	Базовая физическая подготовка	6	3	9	https://ya.ru/video/preview/4261751892004883442?tmpl_version=
Итого		12	6	18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	34	102	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Часов	Модулей	Мини-модулей	
Раздел 1. Основы знаний.					
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	4	2	6	https://www.youtube.com/watch?v=LzvNSxfAQBY
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	5	15	https://www.maam.ru/detskijasad/organizacija-dvigatel'nogo-rezhima-v-techenie-dnja-konsultacija-dlja-vospitatelei.html
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Легкая атлетика	12	6	18	https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	12	6	18	https://www.youtube.com/watch?v=PdC4MxSc5ro
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	7	21	https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw
2.4	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	8	4	12	https://www.youtube.com/watch?v=U_eE6Z_6Q4c
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14	7	21	https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w

Итого по разделу		14			
Раздел 4. Модуль «Физическое совершенствование»					
4.1	Спортивная подготовка	4	2	6	https://www.youtube.com/watch?v=mL6xOmttoVo
4.2	Базовая физическая подготовка	4	2	6	https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
Итого		8			
Раздел 5. Вариативная часть					
5.1	Бадминтон	10	5	15	https://www.youtube.com/watch?v=lSOg2rTOxJI
5.2	Настольный теннис (юноши)	10	5	15	https://www.youtube.com/watch?v=quQ0bnH9-24
5.3	Аэробика (девушки)	10	5	15	https://www.youtube.com/watch?v=conrGEGVid8
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ мод уля	№ м/м	Тема урока	Дата изучения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			По плану 10-А	По факту 10-А	По плану 10-Б	По факту 10-Б	
Знания о физической культуре (8 часов-4 модуля -12 мини-модулей)							
1	1	Первичный инструктаж. ТБ.	07.09		05.09		https://obrazovanie-gid.ru/soobscheniya/istoki-vozniknoveniya-kultury-kak-socialnogo-yavleniya-soobschenie-po-fizkulture.html
	2	Истоки возникновения культуры как социального явления					
	3	Культура как способ развития человека					
2	4	Понятие ЗОЖ	14.09		12.09		https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie?ysclid=
	5	ЗОЖ как условие активной жизнедеятельности человека					
	6	ЗОЖ современного человека					
3	7	Основные направления организации физической культуры в современном обществе	21.09		19.09		https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/osnovnye-napravleniya-i-formy-organizacii-fizicheskoj-kultury-v-sovremennom-obschestvekratko.html?ysclid=ln0773kz4o689664633
	8	Формы организации физической культуры в современном обществе					
	9	ГТО					
4	10	Физическая культура и физическое здоровье	28.09		26.09		https://ya.ru/video/preview/523464987372529736
	11	Физическая культура и психическое здоровье					
	12	Физическая культура и социальное здоровье					
Способы самостоятельной двигательной деятельности (10 часов-5 модулей -15 мини-модулей)							
5	13	Основы организации образа жизни современного человека	05.10		03.10		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-

	14	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности					zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html
	15	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности					
6	16	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	12.10		10.10		https://studfile.net/preview/7256500/page:4/
	17	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой					
	18	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой					
7	19	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	19.10		17.10		https://infourok.ru/material.html?mid=108249&ysclid=ln07cgzntt326621455
	20	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб					
	21	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб					
8	22	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных показателей	26.10		24.10		https://studfile.net/preview/5874742/page:22/
	23	Оценивание текущего состояния организма с помощью объективных показателей					
	24	Оценивание текущего состояния организма с помощью объективных показателей					
9	25	Организация занятий кондиционной тренировкой	09.11		07.11		https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/kondicionnaya-trenirovka-plan-konspekt.html?ysclid=
	26	Планирование занятий кондиционной тренировкой					
	27	Планирование занятий кондиционной тренировкой					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов-3 модуля -9 мини-модулей)							

10	28	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	16.11		14.11		http://didenko-vv.ru/index.php/kabinet-informatiki/uprazhneniya-pri-rabote-za-kompyuterom
	29	Упражнения для профилактики перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером					
	30	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения					
11	31	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	23.11		21.11		https://ypok.ppf/library/bazovij_kompleks_uprazhnenij_atleticheskij_gimnastik_161715.html?ysclid=ln5mp1yyur42898245
	32	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой					
	33	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой					
12	34	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	30.11		28.11		http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf
	35	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой					
	36	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой					
Спортивно-оздоровительная деятельность.							
Модуль «Спортивные игры». Футбол (10 часов-5 модулей-15 мини-модулей)							
13	37	Т.Б. Техническая подготовка в футболе	07.12		05.12		https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/tehniceskaya_podgotovka_futbolistov/?ysclid=ln5msm9lu1821003013
	38	Тактическая подготовка в футболе					
	39	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол					
14	40	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	14.12		12.12		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/30/fu
	41	Развитие выносливости средствами игры футбол					

	42	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении					tbol-kak-sredstvo-razvitiya-koordinatsionnyh
15	43	Развитие выносливости средствами игры футбол	21.12		19.12		https://ya.ru/video/preview/13080112375319301966
	44	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером					
	45	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером					
16	46	Совершенствование техники удара по мячу в движении	28.12		26.12		https://ya.ru/video/preview/9251400974418225507
	47	Тренировочные игры по мини-футболу					
	48	Техника судейства игры футбол					
17	49	Совершенствование техники удара по мячу в движении					https://ya.ru/video/preview/9251400974418225507
	50	Тренировочные игры по мини-футболу					
	51	Техника судейства игры футбол					
Спортивно-оздоровительная деятельность.							
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (10часов-5модулей-15 мини-модулей)							
18	52	Техническая подготовка в баскетболе					https://ya.ru/video/preview/11095684638330780117
	53	Тактическая подготовка в баскетболе					
	54	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол					
19	55	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол					https://ya.ru/video/preview/6906993831616229652
	56	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером					
	57	Тренировочные игры по баскетболу					
20	58	Развитие выносливости средствами игры баскетбол					https://ya.ru/video/preview/13080112375319301966
	59	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером					

	60	Тренировочные игры по баскетболу					
21	61	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении					https://ya.ru/video/preview/88696342947683195
	62	Тренировочные игры по баскетболу					
	63	Техника судейства игры баскетбол					
22	64	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении					https://ya.ru/video/preview/88696342947683195
	65	Тренировочные игры по баскетболу					
	66	Техника судейства игры баскетбол					
Спортивно-оздоровительная деятельность.							
Модуль «Спортивные игры». Волейбол (12часов-6модулей-18 мини-модулей)							
23	67	Техническая подготовка в волейболе					https://ya.ru/video/preview/6443200517037777027
	68	Тактическая подготовка в волейболе					
	69	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол					
24	70	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол					https://ya.ru/video/preview/5023362367012530962
	71	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол					
	72	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол					
25	73	Развитие выносливости средствами игры волейбол					https://ya.ru/video/preview/6952173245272906873
	74	Совершенствование техники нападающего удара					
	75	Совершенствование техники одиночного блока					
26	76	Совершенствование тактических действий во время нападения в условиях учебной и игровой деятельности					https://ya.ru/video/preview/15829067244241697885?ncrnd=1453&tmpl_version =
	77	Тренировочные игры по волейболу					
	78	Техника судейства игры волейбол					

27	79	Совершенствование тактических действий во время защиты в условиях учебной и игровой деятельности					https://ya.ru/video/preview/15829067244241697885?ncrnd=1453&tmpl_version= = =
	80	Тренировочные игры по волейболу					
	81	Техника судейства игры волейбол					
28	82	Совершенствование тактических действий во время защиты в условиях учебной и игровой деятельности					https://ya.ru/video/preview/15829067244241697885?ncrnd=1453&tmpl_version= = =
	83	Тренировочные игры по волейболу					
	84	Техника судейства игры волейбол					
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (12 часов-6 модулей-18 мини-модулей)							
29	85	Знания о ГТО					https://ya.ru/video/preview/12605128191454939248
	86	Бег 60 м или 100 м					
	87	Спортивная подготовка по избранному виду спорта					
30	88	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					https://ya.ru/video/preview/3382812348782267504
	89	Бег 60 м					
	90	Спортивная подготовка по избранному виду спорта					
31	91	Бег на 100 м					https://ya.ru/video/preview/6807147397801059572
	92	Подтягивание					
	93	Спортивная подготовка по избранному виду спорта					
32	94	Бег на 2000 м или 3000 м					https://ya.ru/video/preview/15922338938081205679
	95	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
	96	Спортивная подготовка по избранному виду спорта					
33	97	Бег на 2000 м или 3000 м					https://ya.ru/video/preview/3314671834629943858
	98	Челночный бег 3*10 м					
	99	Спортивная подготовка по избранному виду спорта					
34	100	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					https://ya.ru/video/preview/3314671834629943858
	101	Метание мяча					
	102	Спортивная подготовка по избранному виду спорта					

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 11 класс (девушки)
(103 часа-51 модуль-153 мини-модуля)**

№ форм а моду ля	№ мин и- мод уля	Содержание учебного модуля	Дата модуля				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			По плану 11-А	По факту 11-А	По плану 11-Б	По факту 11-Б	
Тема № 1 Легкая атлетика (6 часов-3 модуля -9 мини-модулей)							
1	1	Первичный инструктаж. Инструктаж по Т.Б.	01.09		05.09		https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw
	2	Повторение техники низкого старта. Бег с заданной скоростью 30 м.					
	3	Прыжок в длину с места.					
2	4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	08.09		06.09		https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE
	5	К.Н. Прыжок в высоту способом «перешагивание».					
	6	Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 м. К.Н. Бег 30 м.					
3	7	Упражнения для развития скорости. Метание мяча на дальность.	13.09		12.09		https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
	8	К.Н. Метание мяча на дальность после «скрестного шага».					
	9	К.Н. Метание гранаты.					
Тема № 2 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо (8 часов-4 модуля- 12 мини-модулей)							
4	10	Инструктаж по ТБ. Приемы падений.	15.09		19.09		

	11	Приемы падений.					https://www.youtube.com/watch?v=U_eE6Z_6Q4c
	12	Перекаты.					
5	13	Кувырки.	22.09		20.09		https://www.youtube.com/watch?v=DLPWDVf4CVU
	14	Кувырки через плечо.					
	15	К.Н. Комбинированный комплекс.					
6	16	Покачивания в положении «гимнастического моста». Забегание в упоре лежа на 90-180°.	27.09		26.09		https://www.youtube.com/watch?v=9WfKPzMxP_0
	17	Перекат с обхватом голени на бок.					
	18	К.Н. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.					
7	19	Падение вперёд на бок, на спину.	29.09		03.10		https://ya.ru/video/preview/11252470716694389296
	20	К.Н. Прыжки через скакалку					
	21	ТОФП.					
Тема № 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов-5 модулей -15 мини-модулей)							
8	22	Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.	06.10		04.10		https://www.maam.ru/detskij-sad/organizacija-dvigatel'nogo-rezhima-v-techenie-dnja-konsultacija-dlja-vospitatelei.html
	23	Основы организации двигательного режима.					
	24	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.					
9	25	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	11.10		10.10		https://www.ncti.ru/phocadownload/ncti_ucheb2/ncti_fiz-ra/ncti_metod.pdf
	26	Физическая культура в семье. Оздоровительные системы физического воспитания.					

	27	Современные оздоровительные системы физического воспитания.					
10	28	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	13.10		17.10		https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33069
	29	Релаксация и самомассаж, банные процедуры.					
	30	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.					
11	31	Современные фитнес-программы.	20.10		18.10		https://medaboutme.ru/article/s/populyarnye_programmy_i_vidy_fitnes_trenirovok/?ysclid=ln8vhvvp3c698783362
	32	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.					
	33	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.					
12	34	Прикладная физическая подготовка.	25.10		24.10		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/01/metod-ekspres-otsenki-fizicheskogo-zdorovya-shkolnikov
	35	Экспресс оценка физического здоровья учащихся.					
	36	ТОФП: поднятие туловища из положения лёжа на спине, прыжки через скакалку.					
Тема № 4 Бадминтон (10 часов – 5 модулей- 15 мини-модулей)							
13	37	Инструктаж по ТБ. Техника ударов.	27.10		07.11		https://www.youtube.com/watch?v=ISOg2rTOxJI
	38	Техника ударов.					
	39	Плоский удар. Учебная игра.					
14	40	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	10.11		08.11		https://www.youtube.com/watch?v=zIeXJOzZHLM
	41	Тактика одиночной игры.					

	42	Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебная игра.					
15	43	Бег с ускорением и изменением направления и скорости.	15.11		14.11		https://www.youtube.com/watch?v=wIEVPjdYcKQ
	44	Тактика одиночной игры в защите и атаке. Соблюдение личной игровой зоны.					
	45	Способы расстановки игроков на площадке. Учебная игра.					
16	46	Теория. ОРУ. Прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.	17.11		21.11		https://ya.ru/video/preview/13595443033702478403
	47	К.Н. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки.					
	48	К.Н. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки.					
17	49	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	24.11		22.11		https://ya.ru/video/preview/9869636456064548898
	50	К.Н. Выполнение атакующего удара «смеш»					
	51	К.Н. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Учебная игра.					
Тема № 5 Основы знаний о физической культуре и развитии организма (4 часа -2 модуля -6 мини-модулей)							
18	52	Медико - биологические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.	29.11		28.11		https://www.youtube.com/watch?v=LzvNSxfAQBY
	53	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.					
	54	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.					
19	55	Социокультурные основы.	01.12		05.12		

		Физическая культура общества и человека.					https://www.youtube.com/watch?v=8KPFjAi1x8Y
	56	Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.					
	57	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.					
Тема № 6 Спортивные игры. Баскетбол. (12 часов- 6 модулей 18 м/м)							
20	58	Инструктаж по ТБ.	08.12		06.12		https://www.youtube.com/watch?v=PdC4MxSc5ro
	59	Прыжки на месте с поворотами с ведением одного или двух мячей.					
	60	Рывок с ведением мяча. Учебная игра.					
21	61	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах.	13.12		12.12		https://www.youtube.com/watch?v=bJ1x6gK577c
	62	Передачи мяча у стены, в парах со сменой мест.					
	63	Перемещения в стойке, ловля и ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра.					
22	64	Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега.	15.12		19.12		https://www.youtube.com/watch?v=4ZePYGqcMhI
	65	Технические приемы.					
	66	Командные действия. Учебная игра. Судейство игры.					
23	67	Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.	22.12		20.12		https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc
	68	Обманные движения ногами.					
	69	Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Учебная игра.					
24	70	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	27.12		26.12		

	71	К.Н. Передачи мяча в тройках за 1 мин.					https://ya.ru/video/preview/11320738030490597419
	72	Броски мяча по кольцу одной рукой с места. Учебная игра.					
25	73	Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м.	29.12				https://ya.ru/video/preview/2763951392214832771?ncrnd=7969&tmpl_version=
	74	Борьба против заслонов. К.Н. 10 штрафных бросков.					
	75	Учебная игра. Судейство учебной игры.					
Тема № 7 Гимнастика с основами акробатики (14 часов- 7 модулей- 21 мини-модуль)							
26	76	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w
	77	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.					
	78	Упражнения с гимнастическими палками.					
27	79	Упражнения для формирования правильной осанки.					https://www.youtube.com/watch?v=9WfKPzMxP_0
	80	Ходьба с предметом.					
	81	Кувырок вперед отталкиванием двумя ногами.					
28	82	Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых и прямых в коленях ног к груди.					https://ya.ru/video/preview/4973621627374241775
	83	Техника акробатических упражнений.					
	84	Аэробика под музыку.					
29	85	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.					https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo
	86	Акробатические упражнения.					

	87	Аэробика под музыку.					
30	88	Строевые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=xc6SGfpITXM
	89	К.Н. Подтягивание на перекладине.					
	90	К.Н. Комбинация контрольного урока по акробатике.					
31	91	Акробатические упражнения.					https://ya.ru/video/preview/2211208741306495860
	92	К.Н. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу.					
	93	Аэробика под музыку.					
32	94	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.					https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
	95	К.Н. Контрольная комбинация упражнений.					
	96	Аэробика под музыку.					
Тема № 8 Спортивные игры. Волейбол. (14 часов- 7 модулей-21 мини-модуль)							
33	97	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча.					https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw
	98	Нижняя и верхняя подачи.					
	99	Тактика защиты. Учебная игра.					
34	100	Стойки и перемещения.					https://www.youtube.com/watch?v=OrkKI7TC-zg
	101	Тактические действия в защите.					
	102	Действия при приёме подач. Учебная игра.					
35	103	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=BqkM17Ae5zg
	104	Отработка приема мяча после атакующего удара.					

	105	Страховка атакующего игрока. Учебная игра.					
36	106	Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху.					https://www.youtube.com/watch?v=iMteGjE32ho
	107	Выбор места во время приема подачи и для страховки партнера.					
	108	Учебная игра. Судейство учебной игрой.					
37	109	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					https://ya.ru/video/preview/15230747322921210193
	110	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.					
	111	Игры с элементами волейбола. Учебная игра.					
38	112	Взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.					https://studfile.net/preview/7410075/page:3/
	113	К.Н. 10 нижних прямых подач.					
	114	Страховка атакующего игрока. Учебная игра.					
39	115	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.					https://ya.ru/video/preview/16334957439013716006
	116	К.Н. Приём мяча сверху.					
	117	Учебная игра. Судейство учебной игрой.					
Тема № 9 Аэробика (10 часов- 5 модулей -15 мини-модулей)							
40	118	Инструктаж по Т.Б. во время занятий настольным теннисом. Теория. ОРУ.					https://www.youtube.com/watch?v=comrGEGVid8
	119	Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.					
	120	Учебная игра.					
41	121	Теория. ОРУ. Совершенствование техники подач.					

	122	Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча.					https://www.youtube.com/watch?v=3fIcDVPuM28
	123	Учебная игра.					
42	124	Теория. ОРУ. Удары накатом и топ-спином.					https://www.youtube.com/watch?v=CYmtgn4loig
	125	Подрезки справа и слева.					
	126	Учебная игра.					
43	127	Теория. ОРУ. Совершенствование техники подач.					https://ya.ru/video/preview/9950222519730038700
	128	К.Н. Выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи).					
	129	Учебная игра.					
44	130	Теория. ОРУ. Удары справа и слева, накатом и топ-спином.					https://studfile.net/preview/2835447/page:16/
	131	К.Н. Выполнение серии ударов справа или слева с партнером по диагонали.					
	132	Учебная игра.					
Тема № 10 Легкая атлетика (3 часа- 6 модулей -9 мини-модулей)							
45	133	Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность.					https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw
	134	Метание мяча на дальность после «скрестного шага». К.Н. Бег 30м.					
	135	К.Н. Бег 100м.					
46	136	Специальные беговые упражнения. Бег 400м.					

	137	К.Н. Бег 400м.					https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE
	138	Метание гранаты с двух-четырех шагов, после «скрестного шага».					
47	139	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.					https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU
	140	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 500м.					
	141	К.Н. Бег 500 м.					
Тема № 11 Физическое совершенствование (8 часов-4 модуля -12 мини-модулей)							
48	142	Специальные беговые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=mL6xOmttoVo
	143	Бег 30 метров.					
	144	Наклон вперед из положения сидя.					
49	145	Специальные прыжковые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
	146	Прыжок в длину с места.					
	147	Бег- 1000 м.					
50	148	Упражнения для развития скоростно силовых качеств.					https://www.youtube.com/watch?v=kPMOI7ZVw80
	149	Челночный бег 4х9 м.					
	150	Поднимание туловища из положения лёжа на спине					
51	151	Специальные беговые упражнения.					https://ya.ru/video/preview/6638024634132196157
	152	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа					
	153	Бег- 500 м.					

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре 11 класс (юноши)
(103 часа-51 модуль-153 мини-модуля)**

№ форм а моду ля	№ мин и- мод уля	Содержание учебного модуля	Дата модуля				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			По плану 11-А	По факту 11-А	По плану 11-Б	По факту 11-Б	
Тема № 1 Легкая атлетика (6 часов-3 модуля -9 мини-модулей)							
1	1	Первичный инструктаж. Инструктаж по Т.Б.					https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw
	2	Повторение техники низкого старта. Бег с заданной скоростью 30 м.					
	3	Прыжок в длину с места.					
2	4	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE
	5	К.Н. Прыжок в высоту способом «перешагивание».					
	6	Эстафетный бег по кругу с отрезками 15 м. К.Н. Бег 30 м.					
3	7	Упражнения для развития скорости. Метание мяча на дальность.					https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
	8	К.Н. Метание мяча на дальность после «скрестного шага».					
	9	К.Н. Метание гранаты.					
Тема № 2 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо (8 часов-4 модуля- 12 мини-модулей)							
4	10	Инструктаж по ТБ. Приемы падений.					https://www.youtube.com/watch?v=U_eE6Z_6Q4c
	11	Приемы падений.					

	12	Перекаты.					
5	13	Кувырки.					https://www.youtube.com/watch?v=DLPWDVf4CVU
	14	Кувырки через плечо.					
	15	К.Н. Комбинированный комплекс.					
6	16	Покачивания в положении «гимнастического моста». Забегание в упоре лежа на 90-180°.					https://www.youtube.com/watch?v=9WfKPzMxP_0
	17	Перекат с обхватом голени на бок.					
	18	К.Н. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.					
7	19	Падение вперёд на бок, на спину.					https://ya.ru/video/preview/11252470716694389296
	20	К.Н. Прыжки через скакалку					
	21	ТОФП.					
Тема № 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 часов-5 модулей -15 мини-модулей)							
8	22	Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.					https://www.maam.ru/detskij-sad/organizacija-dvigatel'nogo-rezhima-v-techenie-dnja-konsultacija-dlja-vospitatelei.html
	23	Основы организации двигательного режима.					
	24	Основы техники безопасности и профилактики травматизма.					
9	25	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.					https://www.ncti.ru/phocadownload/ncti_ucheb2/ncti_fiz-ra/ncti_metod.pdf
	26	Физическая культура в семье. Оздоровительные системы физического воспитания.					

	27	Современные оздоровительные системы физического воспитания.					
10	28	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности					https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33069
	29	Релаксация и самомассаж, банные процедуры.					
	30	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.					
11	31	Современные фитнес-программы.					https://medaboutme.ru/article/s/populyarnye_programmy_i_vidy_fitnes_trenirovok/?ysclid=ln8vhvvp3c698783362
	32	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии.					
	33	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.					
12	34	Прикладная физическая подготовка.					https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/01/metod-ekspress-otsenki-fizicheskogo-zdorovya-shkolnikov
	35	Экспресс оценка физического здоровья учащихся.					
	36	ТОФП: поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжки через скакалку.					
Тема № 4 Бадминтон (10 часов – 5 модулей- 15 мини-модулей)							
13	37	Инструктаж по ТБ. Техника ударов.					https://www.youtube.com/watch?v=ISOg2rTOxJI
	38	Техника ударов.					
	39	Плоский удар. Учебная игра.					
14	40	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=zIeXJOzZHLM
	41	Тактика одиночной игры.					

	42	Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебная игра.					
15	43	Бег с ускорением и изменением направления и скорости.				https://www.youtube.com/watch?v=wIEVPjdYcKQ	
	44	Тактика одиночной игры в защите и атаке. Соблюдение личной игровой зоны.					
	45	Способы расстановки игроков на площадке. Учебная игра.					
16	46	Теория. ОРУ. Прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.				https://ya.ru/video/preview/13595443033702478403	
	47	К.Н. Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки.					
	48	К.Н. Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки.					
17	49	Специальные беговые и прыжковые упражнения.				https://ya.ru/video/preview/9869636456064548898	
	50	К.Н. Выполнение атакующего удара «смеш»					
	51	К.Н. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Учебная игра.					
Тема № 5 Основы знаний о физической культуре и развитии организма (4 часа -2 модуля -6 мини-модулей)							
18	52	Медико - биологические основы. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.				https://www.youtube.com/watch?v=LzvNSxfAQBY	
	53	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.					
	54	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.					
19	55	Социокультурные основы.					

		Физическая культура общества и человека.					https://www.youtube.com/watch?v=8KPFjAi1x8Y
	56	Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.					
	57	Понятие телосложения и характеристика его основных типов.					
Тема № 6 Спортивные игры. Баскетбол. (12 часов- 6 модулей 18 м/м)							
20	58	Инструктаж по ТБ.					https://www.youtube.com/watch?v=PdC4MxSc5ro
	59	Прыжки на месте с поворотами с ведением одного или двух мячей.					
	60	Рывок с ведением мяча. Учебная игра.					
21	61	Скоростное ведение 1-2 мячей в парах.					https://www.youtube.com/watch?v=bJ1x6gK577c
	62	Передачи мяча у стены, в парах со сменой мест.					
	63	Перемещения в стойке, ловля и ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра.					
22	64	Передача мяча в парах во время бега, скоростного бега.					https://www.youtube.com/watch?v=4ZePYGqcMhI
	65	Технические приемы.					
	66	Командные действия. Учебная игра. Судейство игры.					
23	67	Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.					https://www.youtube.com/watch?v=WNLqtPOo1sc
	68	Обманные движения ногами.					
	69	Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Учебная игра.					
24	70	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					

	71	К.Н. Передачи мяча в тройках за 1 мин.					https://ya.ru/video/preview/11320738030490597419
	72	Броски мяча по кольцу одной рукой с места. Учебная игра.					
25	73	Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м.					https://ya.ru/video/preview/2763951392214832771?ncrnd=7969&tmpl_version=
	74	Борьба против заслонов. К.Н. 10 штрафных бросков.					
	75	Учебная игра. Судейство учебной игры.					
Тема № 7 Гимнастика с основами акробатики (14 часов- 7 модулей- 21 мини-модуль)							
26	76	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w
	77	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.					
	78	Упражнения с гимнастическими палками.					
27	79	Упражнения для формирования правильной осанки.					https://www.youtube.com/watch?v=9WfKPzMxP_0
	80	Ходьба с предметом.					
	81	Кувырок вперед отталкиванием двумя ногами.					
28	82	Вис на согнутых руках, подтягивание согнутых и прямых в коленях ног к груди.					https://ya.ru/video/preview/4973621627374241775
	83	Техника акробатических упражнений.					
	84	Аэробика под музыку.					
29	85	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.					https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo
	86	Акробатические упражнения.					

	87	Аэробика под музыку.					
30	88	Строевые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=xc6SGfpITXM
	89	К.Н. Подтягивание на перекладине.					
	90	К.Н. Комбинация контрольного урока по акробатике.					
31	91	Акробатические упражнения.					https://ya.ru/video/preview/2211208741306495860
	92	К.Н. Наклон вперед из исходного положения сидя на полу.					
	93	Аэробика под музыку.					
32	94	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.					https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/09/05/kompleksy-uprazhneniy-po-profilaktike-ploskostopiya-u-detey
	95	К.Н. Контрольная комбинация упражнений.					
	96	Аэробика под музыку.					
Тема № 8 Спортивные игры. Волейбол. (14 часов- 7 модулей-21 мини-модуль)							
33	97	Инструктаж по ТБ. Передачи мяча.					https://www.youtube.com/watch?v=i1ydFv8fNSw
	98	Нижняя и верхняя подачи.					
	99	Тактика защиты. Учебная игра.					
34	100	Стойки и перемещения.					https://www.youtube.com/watch?v=OrkKI7TC-zg
	101	Тактические действия в защите.					
	102	Действия при приёме подач. Учебная игра.					
35	103	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=BqkM17Ae5zg
	104	Отработка приема мяча после атакующего удара.					

	105	Страховка атакующего игрока. Учебная игра.					
36	106	Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху.					https://www.youtube.com/watch?v=iMteGjE32ho
	107	Выбор места во время приема подачи и для страховки партнера.					
	108	Учебная игра. Судейство учебной игрой.					
37	109	Специальные беговые и прыжковые упражнения.					https://ya.ru/video/preview/15230747322921210193
	110	Нижняя и верхняя прямые подачи мяча.					
	111	Игры с элементами волейбола. Учебная игра.					
38	112	Взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.					https://studfile.net/preview/7410075/page:3/
	113	К.Н. 10 нижних прямых подач.					
	114	Страховка атакующего игрока. Учебная игра.					
39	115	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.					https://ya.ru/video/preview/16334957439013716006
	116	К.Н. Приём мяча сверху.					
	117	Учебная игра. Судейство учебной игрой.					
Тема № 9 Настольный теннис (10 часов- 5 модулей -15 мини-модулей)							
40	118	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в настольный теннис					https://www.youtube.com/watch?v=quQ0bnH9-24
	119	Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.					
	120	Учебная игра.					
41	121	Совершенствование техники подач.					

	122	Совершенствование приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча.					https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI
	123	Учебная игра.					
42	124	Удары накатом и топ-спином.					https://www.youtube.com/watch?v=2dOodrus_Wk
	125	Подрезки справа и слева.					
	126	Учебная игра.					
43	127	Совершенствование техники подач.					https://ya.ru/video/preview/14387620148520473957
	128	К.Н. Выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча (количество попаданий из 10 подач в ближнюю зону подачи).					
	129	Учебная игра.					
44	130	Удары справа и слева, накатом и топ-спином.					https://ya.ru/video/preview/5035561233366218720
	131	К.Н. Выполнение серии ударов справа или слева с партнером по диагонали.					
	132	Учебная игра.					
Тема № 10 Легкая атлетика (3 часа- 6 модулей -9 мини-модулей)							
45	133	Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность.					https://www.youtube.com/watch?v=aRbjf-iwwnw
	134	Метание мяча на дальность после «скрестного шага». К.Н. Бег 30м.					
	135	К.Н. Бег 100м.					
46	136	Специальные беговые упражнения. Бег 400м.					https://www.youtube.com/watch?v=JL9s0ny5VwE
	137	К.Н. Бег 400м.					

	138	Метание гранаты с двух-четырёх шагов, после «скрестного шага».					
47	139	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.					https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU
	140	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 500м.					
	141	К.Н. Бег 500 м.					
Тема № 11 Физическое совершенствование (8 часов-4 модуля -12 мини-модулей)							
48	142	Специальные беговые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=mL6xOmttoVo
	143	Бег 30 метров.					
	144	Наклон вперед из положения сидя.					
49	145	Специальные прыжковые упражнения.					https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
	146	Прыжок в длину с места.					
	147	Бег- 1000 м.					
50	148	Упражнения для развития скоростно силовых качеств.					https://www.youtube.com/watch?v=kPMOI7ZVw80
	149	Челночный бег 4х9 м.					
	150	Поднимание туловища из положения лёжа на спине					
51	151	Специальные беговые упражнения.					https://ya.ru/video/preview/6638024634132196157
	152	Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа					
	153	Бег- 500 м.					

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Количество учебно-наглядных пособий и оборудования по физической культуре.

Расчет на учебное заведение, которое имеет один комплект классов (30 учащихся)

Гимнастический инвентарь

1. Перекладина (низкая и высокая) - 1/1 шт.
2. Перекладина разновысокая - 2 шт.
3. Перекладина навесная – 2 шт.
4. Брусья (параллельные и разновысокие) - 1/1 шт.
5. Конь, козел для опорных прыжков - 2/2 шт.
6. Мостик для опорных прыжков - 2 шт.
7. Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления - 2 шт.
8. Канат для перетягивания - 1 шт.
9. Бревно гимнастическое - 1 шт.
10. Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное) - 2 шт.
11. Скамьи гимнастические - 10 шт.
12. Стенка гимнастическая (количество секций) - 16 шт.
13. Скакалки - 30 шт.
14. Обручи - 30 шт.
15. Палки гимнастические - 30 шт.
16. Мячи резиновые – 30 шт.
17. Мячи большого тенниса - 30 шт.
18. Маты гимнастические в чехлах - 10 шт.
19. Маты гимнастические поролоновые - 6 шт.
20. Зеркало (размером 2х3 м.) - 1 шт.

Инвентарь для фитнеса

1. Фитбол – 30 шт.
2. Степ-платформа – 30 шт.
3. Резиновые амортизаторы – 30 шт.
4. Фитнес - коврики – 30 шт.
5. Ленточные утяжелители - 10 шт.
6. Эспандеры – 30 шт.

Легкоатлетический инвентарь

1. Флажки судейские - 6 шт.
2. Секундомеры электронные - 2 шт.
3. Рулетка металлическая (1-10 м.) - 1 шт.
4. Эстафетные палки - 10 шт.
5. Мяч малый для метания – 20шт.

Инвентарь для спортивных сооружений

1. Мячи баскетбольные (3,) – 10шт.
2. Мячи волейбольные - 10 шт.
3. Мячи гандбольные (1,2,3) – 15/15/10 шт.
4. Мячи футбольные (3,) – 10 шт.
5. Сетки волейбольные - 1шт.
6. Сетки для мячей – 5шт.
7. Ворота гандбольные - 2 шт.
8. Насосы для надувания мячей - 2 шт.
9. Свистки судейские - 5 шт.
10. Стойки для обводки - 10 шт.
11. Шахматные часы - 2 шт.
12. Шахматы, шашки - по 10 комплектов.
13. Столы для настольного тенниса - 4 шт.
14. Ракетки для настольного тенниса - 12 пар.
15. Мячи для настольного тенниса - 100 шт.
16. Перекидное табло – 1 шт.
17. Фишки – 20шт.
18. Конуса 20 шт.
19. Аптечка - 1 шт.
20. Аптечка переносная для спортивных площадок – 1 шт.
21. Компас - 5 шт.

Ориентировочный перечень оборудования тренажерного зала

Оборудование, направленное на оздоровление:

1. Велотренажеры - 4 шт.
2. Бегущая дорожка - 1 шт.
3. Эспандеры, резиновые жгуты - 15 шт.
4. Гимнастические скамейки - 2 шт.
5. Набивные мячи (1, кг) - 5 шт.

Спортивная форма для сборных команд учебного заведения

(Количество зависит от состава команд и их наличие)

1. Форма футбольная - 18 комплектов.
2. Форма баскетбольная - 10 комплектов.
3. Форма волейбольная - 10 комплектов.
4. Форма гандбольная - 10 комплектов.
5. Манишки двух цветов – по 20 шт.
6. Номера нагрудные – 2 комплекта.

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий бадминтоном

Площадка для игры в бадминтон 1-2

Сетка для игры в бадминтон. 1-2

Бадминтонные стойки 2-4

Ракетки для игры в бадминтон 20-30 штук (1 – на уч.)

воланы 20-30 штук (1 – на уч.)

Теннисные мячи 20-30 штук (1 – на уч.)

Скакалки 20-30 штук (1 – на уч.)

Гимнастическая скамейка 4-5 штуки

Таблицы, схемы 1 экз. на класс

Перечень необходимого оборудования и инвентаря для проведения занятий по настольному теннису

Стол для игры в настольный теннис 4 шт.

Ракетки для настольного тенниса 16 шт.

Сетки для настольного тенниса 4 шт.

Мячи для настольного тенниса 100 шт.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Для учителя

1. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя / В.И. Лях. – 2012.
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. <http://www.it-n.ru> сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
6. <http://zdd.1september.ru> - газета «Здоровье детей».
7. <http://spo.1september.ru> - газета «Спорт в школе».
8. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
9. <http://www.infosport.ru> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
10. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

Для обучающихся

1. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
3. «Физическая культура 10-11 класс», учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией Т.В. Андрюхиной, Н.В. Третьяковой: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, /Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. М.: ООО «Русское слово - учебник», 2017
4. Учебник Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений, /В.И. Лях. 2ое издание – М.: Просвещение, 2014