

Муниципальное общеобразовательное учреждение:
средняя общеобразовательная школа №15 г. Борзя

РАССМОТРЕНО:
на МО учителей

От «30» августа 2025г.
Руководитель МО

Филиппова Л.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
УР

Баб-Бабушкина И.И.

«30» августа 2025г.

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»
для среднего общего образования

Срок освоения программы: 1 год (11 класс)

Составила: Колоколова А.А.
Учитель физической культуры

г. Борзя, 2025 г

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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, снижения массы тела. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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.

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 (брусьях, 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. 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 координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом

на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), движения руками, повороты на месте, наклоны, 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 в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. 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. 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 «Кроссовая подготовка»

Развитие выносливости. Бег с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Модуль «Спортивные игры»

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением 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 кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке,

по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. 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. Кувырки вперёд, назад. 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 координации. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия и на точность приземления.

Развитие гибкости: комплексы упражнений выполняемых с большей амплитудой движений, на подвижность суставов, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

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 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;

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 (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 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Легкая атлетика	15	3	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	55	0	34	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		88			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1	27	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	94	

Поурочное планирование 11 класс.

№ п/п	Тема урока, контрольной работы, практической и т.д.	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности по легкой атлетике. Основы знаний. Тестирование: бег 30 метров, прыжок в длину с места. Медленный бег до 6-8 минут. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Бег по дистанции – 100 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Бег по дистанции 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 5-7 шагов. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Бег по дистанции: юноши – 1500 м., девушки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Метание гранаты: юноши – 700 гр., девушки – 500 гр. с места с 3-х шагов разбега. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Бег с максимальной скоростью: юноши – 400 м., девушки – 200 м. Метание гранаты на дальность с полного разбега. Челночный бег 5×10 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег по дистанции: юноши – 3000 м., девушки – 2000 м. Эстафетный бег. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Техника безопасности на уроке. Медленный бег в равномерном темпе: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Медленный бег в равномерном темпе: юноши – 2 км., девушки – 1 км. . Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Медленный бег в среднем темпе: юноши – 3 км., девушки – 2 км. . Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Медленный бег в среднем темпе: юноши – 3 км., девушки – 2 км. . Спортивная игра футбол. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×350 м., девушки 2×250 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

14	Переменный бег до 2 км. с ускорениями: юноши - 3×350 м., девушки 2×250 м. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Переменный бег до 3 км. с ускорениями: юноши - 3×400 м., девушки 2×300 м. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Переменный бег до 3 км. с ускорениями: юноши - 3×400 м., девушки 2×300 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты, стойки с мячом, без мяча. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Передвижения, остановки, повороты, стойки с ведением мяча. Учебная игра. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Передвижения, остановки, повороты, стойки с ведением мяча. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Ловля одной, двумя руками, передачи мяча двумя руками сверху, от груди, от плеча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением скорости и направления, отбор, вырывание мяча – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

26	Бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника, добивание мяча, бросок в прыжке – в парах. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Бросок мяча по кольцу с сопротивлением защитника, бросок после ведения, с места, добивание, подбор мяча. Учебная игра. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Акробатика: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойки, перевороты, упоры. Составление комбинаций из 6-8 упражнений. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа на скамейке, на полу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Смешанные висы на канате. Юноши – подъем переворотом в упор на перекладине, девушки – наскок в упор на низкой перекладине. Практическая работа		
36	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Висы и упоры: юноши – подтягивание на перекладине, девушки – подтягивание на низкой перекладине; юноши и девушки – поднимание ног из виса на шведской стенке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Юноши – лазание по канату в 2-3 приема, без помощи ног, с подниманием ног до прямого угла. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания. Упражнение в равновесии: девушки (на гимнастической скамейке) – ходьба, повороты, прыжки, выпады, равновесие. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Опорные прыжки через козла ноги врозь, стоя согнувшись. Наскок на мостик двумя ногами, отталкивание от снаряда двумя руками, приземление на обе ноги. Контрольная работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

46	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Передачи, ведение, броски мяча по кольцу с сопротивлением и без сопротивления. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Техника безопасности на уроках волейбола. Передвижение, остановки, повороты, стойки (шагом, приставным шагом, скрестным шагом). Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Передвижение, остановки, повороты, стойки (бегом, скачком, прыжком, падением). Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Прием и передача мяча, прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, у стены сверху и снизу. Передачи мяча после перемещения, в прыжке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Прием и передача мяча, прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, у стены сверху и снизу. Передачи мяча после перемещения, в прыжке. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Подача на партнера с расстояния 8-9 м. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. подача с изменением направления полета мяча в правую, левую стороны площадки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Верхняя и нижняя прямая подачи мяча. Подача на партнера с расстояния 8-9 м. Подача мяча через сетку с укороченного расстояния. подача с изменением направления полета мяча в правую, левую стороны площадки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Удары в прыжке с места по мячу наброшенному партнером. Атакующие удары по ходу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Прямой нападающий удар. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега. Атакующие удары по ходу. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Одиночное, групповое блокирование. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, с собственного набрасывания. В зонах 4,3,2 в определенном направлении после перемещения вдоль сетки. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Тактические действия в защите и нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

68	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Передачи мяча сверху снизу, прием мяча после подачи, нападающий удар, блокирование. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Штрафной бросок, дистанционные броски. Броски мяча одной рукой, двумя руками. Броски со средней дистанции, из-за 6-ти метровой линии. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Защитные действия против игрока без мяча, с мячом, вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Тактические действия в защите, нападении. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия. Защита личная под своим кольцом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Практическая работа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
79	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

80	Учебно-тренировочная игра в баскетбол по правилам. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
81	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
82	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
83	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
84	Техника безопасности. Бег умеренной интенсивности: юноши – 2 км., девушки – 1 км. Бег 500 м. с ускорение по 30-40 м. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
85	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
86	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
87	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
88	Смешанное передвижение (бег чередованием с ходьбой): юноши – 3 км., девушки – 2 км. Спортивная игра футбол. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
89	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
90	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

91	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
92	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: отталкивание с короткого, среднего и длинного разбега; прыжки с разбега через планку на «взлет»; прыжки с бокового разбега 30° - 45°; прыжки через планку с длинного разбега на возможно большей скорости и на разной высоте. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
93	Техника безопасности. Тестирование, бег 30 м., прыжки в длину с места. Бег по дистанции в равномерном темпе до 6 мин. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
94	Бег по дистанции – 100 м. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 2×60 м. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
95	Бег по дистанции – 1000 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
96	Бег по дистанции: юноши – 1500 м., девушки – 800 м. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Тройной прыжок. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
97	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Метание гранаты: юноши – 700 гр., девушки – 500 гр. с места с 3-х шагов разбега. Подвижная игра Лапта. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
98	Бег с максимальной скоростью: юноши – 400 м., девушки – 200 м. Метание гранаты на дальность с полного разбега. Челночный бег 5×10 м. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Практическая работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Контрольная работа.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10–11 класс/ Лях В. И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10–11 класс/ Лях В. И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Проект «Российская электронная школа

[https:// resh.edu.ru](https://resh.edu.ru)