** ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 11 класса 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 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в 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).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО при реализации программы обеспечивается сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. **Формы и методы преподавания:**

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используемые педагогические **технологии**:здоровьесберегающая, коррекционная, игровая.

**Формы контроля знаний:**контроль знаний предусмотрен как по окончанию изучения раздела (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол, лыжная подготовка), так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (президентские тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей.

**Знания о физической культуре**.

* Социокультурные основы: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.
* Психолого – педагогические основы: основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
* Медико – биологические основы: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.
* Закрепление навыков закаливания: особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
* Закрепление приемов саморегуляции: повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка, психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.
* Закрепление приемов самоконтроля: повторение самоконтроля освоенных ранее.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – практическая часть

Гимнастика с элементами акробатики.

Техника безопасности на уроках гимнастики, теоретические сведения.

Совершенствование техники исоревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы, акробатические комбинации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах;плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

*Легкая атлетика*.

Техника безопасности на уроках легкой атлетики, теоретические сведения.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, прыжки с места, с разбега.

*Спортивные игры*.

Техника безопасности на уроках спортивные игры, теоретические сведения.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе), прикладные упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Лыжная подготовка*.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, теоретические сведения.

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой», «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 11 классе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | Физическая культура как социальное явление | 3 | 0 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/> |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221 |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 5 | 0 | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Модуль «Легкая атлетика» | 10 | 3 | 7 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/ |
| 1.2 | Модуль «Гимнастика» | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/ |
| 1.3 | Модуль «Лыжная подготовка» | 10 | 1 | 9 |  |
| 1.4 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 | 0 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/> |
| 1.5 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/ |
| Итого по разделу | | 50 |  | | |
| **Раздел 2.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 2.1 | Спортивная подготовка | 5 | 0 | 5 |  |
| **Итого** | | 5 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 5 | 61 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Адаптация организма и здоровье человека. | 1 | 0 | 1 | 6.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/> |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | 0 | 1 | 7.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/> |
| 3 | Физическая культура и продолжительность человека. | 1 | 0 | 1 | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/> |
| 4 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом . | 1 | 0 | 1 | 14.09 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221 |
| 5 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах. | 1 | 0 | 1 | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/> |
| 6 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах. | 1 | 0 | 1 | 21.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/> |
| 7 | Оказание первой помощи при солнечных ударах и ожогах. | 1 | 0 | 1 | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/> |
| 8 | Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. | 1 | 0 | 1 | 28.09 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/> |
| 9 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 4.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/> |
| 10 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели. | 1 | 0 | 1 | 5.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/> |
| 11 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц. | 1 | 0 | 1 | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/> |
| 12 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 20-25 минут. | 1 | 0 | 1 | 12.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/> |
| 13 | Кросс до 1 км. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского спортивно- оздоровительного комплекса «ГТО». | 1 | 0 | 1 | 18.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/> |
| 14 | Бег 2000м, 3000м. Упражнения для профилактики утомления. | 1 | 1 | 0 | 19.10.2023 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/> |
| 15 | Барьерный бег. Метание мяча, гранаты на дальность. **Беседа «Личная гигиена».** | 1 | 1 | 0 | 25.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/> |
| 16 | Упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Бег 100м. | 1 | 0 | 1 | 26.10. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/> |
| 17 | Бег 30 м., 60 м. | 1 | 1 | 0 | 8.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/> |
| 18 | Упражнения на развитие координации движений**.** Челночный бег 3х10м. | 1 | 0 | 1 | 9.11 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/> |
| 19 | Биомеханические основы прыжков. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 0 | 1 | 15.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/ |
| 20 | Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 16.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/ |
| 21 | Упражнения на развитие ловкости. Легкоатлетические эстафеты | 1 | 0 | 1 | 22.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/ |
| 22 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 23.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/ |
| 23 | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 29.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/ |
| 24 | Висы и упоры. Упражнения с предметами. | 1 | 0 | 1 | 30.11 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/ |
| 25 | Акробатические упражнения. Биомеханика гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 6.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/ |
| 26 | Упражнения с мячами. Акробатические упражнения. Стойки, связки. | 1 | 0 | 1 | 7.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/ |
| 27 | Акробатические комбинации из разученных элементов. | 1 | 0 | 1 | 13.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/ |
| 28 | Опорные прыжки. | 1 | 0 | 1 | 14.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/ |
| 29 | Упражнения на гимнастическом бревне, кольцах. **(РПВ). Акция «Нет – вредным привычкам»** | 1 | 0 | 1 | 20.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/ |
| 30 | Лазанье по канату. Упражнения в парах. | 1 | 0 | 1 | 21.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/ |
| 31 | Атлетическая гимнастика. Приемы саморегуляции. | 1 | 0 | 1 | 27.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/ |
| 32 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 | 0 | 1 | 28.12 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ |
| 33 | Одновременный двухшажный ход. Бег по дистанции до 2 – 3 км. | 1 | 0 | 1 | 10.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/ |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 | 11.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/ |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы. | 1 | 0 | 1 | 17.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/ |
| 36 | Переход с хода на ход. | 1 | 0 | 1 | 18.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/ |
| 37 | Элементы тактики лыжных гонок. Самоконтроль при занятиях лыжным спортом. | 1 | 0 | 1 | 24.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/ |
| 38 | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3-5 км. | 1 | 1 | 0 | 25.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/ |
| 39 | Преодоление крутых подъемов. Распределение сил при прохождении дистанции | 1 | 0 | 1 | 31.01 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/ |
| 40 | Техника выполнения конькового хода. Спуски и подъемы. | 1 | 0 | 1 | 1.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/ |
| 41 | Техника подъема в гору скользящим шагом.  Техника выполнения торможения и поворота плугом. | 1 | 0 | 1 | 7.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/ |
| 42 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 8.02 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/> |
| 43 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 | 0 | 1 | 14.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/ |
| 44 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 15.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/ |
| 45 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 21.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/ |
| 46 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 22.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/ |
| 47 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 | 0 | 1 | 28.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/ |
| 48 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 29.02 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/ |
| 49 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 | 0 | 1 | 6.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/ |
| 50 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 | 0 | 1 | 7.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/ |
| 51 | Техника судейства игры баскетбол | 1 | 0 | 1 | 13.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/ |
| 52 | Техника безопасности на уроках спортивных игр. (волейбол). Основные формы и виды физических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 14.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/ |
| 53 | Индивидуальные приемы в защите. Техника приема и передач мяча снизу двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 20.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/ |
| 54 | Верхняя прямая подача с разбега. Прием с верхней прямой подачи. | 1 | 0 | 1 | 21.03 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/ |
| 55 | Игровые упражнения по технике приема мяча. | 1 | 0 | 1 | 3.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/ |
| 56 | Техника приема и передач мяча в прыжке. Жесты в игре волейбол. | 1 | 0 | 1 | 4.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/ |
| 57 | Организация соревнований по волейболу. | 1 | 0 | 1 | 10.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/ |
| 58 | Чередование способов подач. Учебная игра. Олимпийские чемпионы по волейболу. | 1 | 0 | 1 | 11.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/ |
| 59 | Тактика нападения. Верхняя прямая подача в зоны. | 1 | 0 | 1 | 17.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/ |
| 60 | Одиночное блокирование нападающих ударов. Приемы мяча с нападающих ударов. | 1 | 0 | 1 | 18.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/ |
| 61 | Терминология игры в волейбол. Игры и игровые задания. Судейство. | 1 | 0 | 1 | 24.04 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/ |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3 км или 5 км | 1 | 0 | 1 | 25.04 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/> |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 1 | 0 | 2.05 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/> |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 1 | 0 | 8.05 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/> |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | 1 | 0 | 15.05 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/> |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 1 | 0 | 16.05 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 8 | 58 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Гимнастические маты

2. Гимнастические коврики

3. Гимнастический мост подкидной

4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические стенки

6. Барьер легкоатлетический

7. Канат для перетягивания

8. Канат для лазания

9. Конь гимнастический

10. «козел» гимнастический

11. Музыкальный центр

12. Сетка волейбольная

13. Стол для настольного тенниса

14. Комплект стойка для прыжков в высоту

15 Футбольные ворота

16. Перекладина разборная

17. Перекладина деревянная

18. Щит баскетболный с кольцом

19. Щит баскетболный с кольцом

20. Пьедестал

21. Скамейки 400х100х400

22. Эстафетная палочка

23. Мячи б\б для детей до 8 лет

24. Мячи б\б для детей до 12 лет

25. Мячи б\б для детей старше 15 лет

26. Мячи г/б

27. Мяч для метания (500г.,черный)

28. Мяч массажный (фит-бол)

29. Мяч теннисный (350г.)

30. Конусы большие

31. Туристический рюкзак

32. Гимнастические палки деревянные

33. Гимнастические палки пластм.

34. Гимнастические обручи пластм.

35. Гимнастические кольца

36. Мишень

37. Скамьи для пресса(навесные)

38. Мяч футбольный (с\к)

39. Мяч волейбольный (С/к)

40. Ракетки

41 Мячи для н/т

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌https://resh.edu.ru/subject/9/2/