



МУНИЦИПАЛЬНО АУТНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»
МАОУ «НОВОЗАИМСКАЯ СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры


Н.А. Герасимова
Приказ №1
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
УВР


Ж.В. Ваганова
Приказ №
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Рабочая программа
ID : 2784190
учебного предмета «Физи/ческая культура»

для обучающихся 10 - *класс*

Составитель:
Герасимова Н.А.
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10-11 классов 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 трем основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надежности, 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 счет 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, ее 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 ее 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 ее 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, легкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр, атлетических единоборств. Данные модули в своем 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 разработано 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 Тюменской области "Спортивная и физическая подготовка" разработана 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 - 102 часа (3 часа в неделю – для универсальных классов), 68 часов (2 часа в неделю – для профильных классов);
- в 11 классе - 102 часа (3 часа в неделю).

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

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 приобретенных 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.

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.

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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 учетом 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;

осуществлять различные виды 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 ее 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 приобретенный 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 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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

У обучающегося будут сформированы 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;

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

У обучающегося будут сформированы 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 учетом 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 приобретенный опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы 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 приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
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 свое право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом 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.

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, ее 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 учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

проектировать досуговую деятельность с включением в ее 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 ее 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 учетом 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 ее 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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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".

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО 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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка».

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

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

Тематическое планирование 10 класс (68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Кол-во часов	Содержание образования	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (6 часов) <i>Физическая культура как социальное явление – 4 часа.</i>				
1.1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	<p>— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемому вопросу круглого стола</p> <p>— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников)</p> <p>подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.); — обсуждают содержание и ход разработки доклада, проводят его апробацию в рабочей группе; — принимают участие в проведении круглого стола, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы</p>	Инфоурок https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html
1.1.2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	<p>— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам</p> <p>— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе</p>	
1.1.3	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	<p>— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества</p> <p>— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР; — обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека; — знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков</p>	ВФСК ГТО (gto.ru)
1.1.4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	<p>— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;</p> <p>— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;</p>	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

			— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся; — анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания	
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа.				
1.2.1	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	— распределяются по группам и определяются с темой проекта — определяют цель проекта и формулируют его результат; — намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления); — разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе; — организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы	Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)
1.2.2	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах — выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание — организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов	Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)				
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 4 часа.				
2.1.1	Основы организации образа жизни современного человека.	1	- знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека»; - знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; - знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdoroviy-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html

2.1.2	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	- обсуждают роль и значение контроля, за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнения и индивидуальной нагрузки; - составление дневника самоконтроля.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html
2.1.3	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-391397.html
2.1.4	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	— обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения; — обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС); — определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов	
Итого по разделу		4		
Раздел 3. Физическое совершенствование (58 часов) Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 часа				
3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	- определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики ее нарушения; - знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной осанки и снижение выраженности сколиотической осанки; - разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей формы осанки.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-profilaktika-i-korrekcija-narusheniy-osanki-3763192.html
3.1.2	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;	Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)

			— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня	
3.1.3	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)
3.1.4	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма; — знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)
Спортивно-оздоровительная деятельность – 18 часов Модуль «Спортивные игры»				
3.2.1	Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» Техническая и тактическая подготовка в волейболе.	9	- знакомятся с техникой «постановки блока», с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; - разучивают подводящие упражнения, технику постановки блоков, технику нападающего удара и анализируют их технику выполнения; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; - закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности; - совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-napadayuschego-udara-v-voleybole-371459.html
3.2.2	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» Техническая подготовка в баскетболе.	5	- разучивают и закрепляют техники передвижения, техники ловли и передачи мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий, техники перемещений и владения мячом; - анализируют технику выполнения упражнений у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; - совершенствуют технические и тактические действия в учебной и игровой деятельности.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-basketbolklass-562893.html
3.2.3	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая и тактическая подготовка в футболе.	4	-знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одиннадцати метровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html

			<ul style="list-style-type: none"> - разучивают выполнение различных техник; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности. 	
<p>Прикладно-ориентированная деятельность – 36 часов Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</p>				
3.3.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	15	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают технику высокого и низкого старта; - изучают и обсуждают правила эстафетного бега; - изучают и закрепляют технику эстафетного бега; - совершенствуют техники спринтерского бега, эстафетного бега, длительного бега. - изучают технику выполнения метания снаряда на дальность; - выполняют метание спортивного снаряда на дальность; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - совершенствуют технику выполнения метания спортивного снаряда на дальность. - изучают технику прыжка в длину с разбега по фазам; - выполняют прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги; 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</p>
3.3.2	Модуль «Гимнастика»	10	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и обсуждают технику безопасности на уроках гимнастики; - обсуждают оказание первой помощи; - закрепляют и совершенствуют технику выполнения строевых упражнений; - знакомятся и анализируют образцы техники висов и упоров; - разучивают и закрепляют техники выполнения висов и упоров; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - повторение и закрепление техники лазанья по канату в два, три приёма; - контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; - изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма; - совершенствуют технику выполнения лазанья по канату в два, три приема. - знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений; - совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/start/225977/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4768/start/226077/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - изучают технику выполнения опорного прыжка, разбирают прыжок по фазам; - выполняют подводящие упражнения; - осваивают выполнение опорного прыжка; - изучают технику выполнения упражнений на гибкость; - выполняют подводящие упражнения; - выполняют упражнение на гибкость, фиксируют результат. 	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/</p>
3.3.3	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	11	<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники изученных лыжных ходов; - наблюдают и анализируют технику передвижения на лыжах; - изучение техники конькового хода, выполнение подводящих упражнений; - наблюдение и анализ техники передвижения коньковым ходом. <p>Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение выполнения торможения и поворота «плугом»; - совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами. 	<p>Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html</p>
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол- во часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (7 часов)					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека.	1	Круглый стол (проблемные доклады, фиксированные выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Адаптация организма и здоровье человека»: — распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам;	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	https://myslide.ru/presentation/skachat-zdorovyj-obraz-zhizni-sovremennogo-cheloveka
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	6	Беседа с учителем (информация учителя, использование материала учебника и Интернета) — знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом; — обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения; — обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом — знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения	Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/

			<p>мозга;</p> <ul style="list-style-type: none"> — в каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. — знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах; — распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти; — каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. — знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; — знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах; <p>распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.</p>		
Итого по разделу	7				
Раздел 2. Физическое совершенствование (95 часов)					
2.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	18			
2.1.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1	<p>Выполнение перестроений из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.</p>	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.	https://infourok.ru/prezentaciya-temi-stroevie-uprazhneniya-v-razdele-gimnastika-3693479.html
2.1.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы, подъемы. Подтягивание.	5	<p>Выполнение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).</p>	Формирование двигательных умений и навыков.	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html

			<p>Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Техника выполнения подъема переворотом.</p> <p>Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.</p>	<p>Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.</p>	
2.1.3	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом.</p>	6	<p>Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.</p>	<p>Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома).</p> <p>Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.</p>	<p>https://uchitelya.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html</p>
2.1.4	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатика. Акробатические комбинации.</p>	3	<p>Разучивание акробатических комбинаций.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два-три приема.</p>	<p>Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы).</p> <p>Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.</p>	<p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-3725935.html</p>
2.1.5	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p>	1	<p>Разучивание элементов и выполнение гимнастической полосы препятствий.</p>	<p>Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.</p>	<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki</p>

2.1.6	Модуль «Гимнастика». Акробатика. Лазание.	2	Выполнение тренировочных разминок. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://bstudy.net/693662/pedagogika/uprazhneniya_lazane_perelezanii
2.2	Модуль «Лёгкая атлетика».	20			
2.2.1	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	16	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Выполнение специальных беговых упражнений. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей. Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	http://www.myshared.ru/slide/775578/
2.2.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки. Метание.	4	Изучение правил использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/1-atletika
2.3	Модуль «Зимние виды спорта».	18			
2.3.1	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Лыжные ходы.	11	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	Презентация http://www.myshared.ru/slide/984411/

2.3.2	Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка. Спуски и подъемы.	11	Изучение техники скользящего шага при подъеме в гору. Развитие скоростной выносливости. Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-podgotovke-spuski-i-podemy-854313.html https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atletika/1-atletika
2.4	Модуль «Спортивные игры»	29			
2.4.1	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол.	15	Изучение техники безопасности на баскетболе. Совершенствование техники передвижений, остановок; броска без сопротивления и с сопротивлением защитника; ведения с пассивным сопротивлением. Выполнение комбинаций приемов ведения, остановок, бросков мяча. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Сочетание приемов ведения, передач и бросков.	Стимулирование и развитие у учащихся новаторских починов, ответственности и коллективизма. Воспитание добросовестного отношения к учебе, к порученному делу. Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	РЭШ, урок №№ 17-34 https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.4.2	Модуль «Спортивные игры». Волейбол.	14	Изучение техники безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники стойки и передвижения игрока; передача мяча у сетки; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку; Изучение техники нижней прямой подачи, прием подачи; прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Передача мяча в тройках после перемещения.	Стимулирование чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.	РЭШ, урок №№ 1-14 https://resh.edu.ru/subject/9/11/

2.5	Модуль «Спортивные игры. Футбол.» Техническая и тактическая подготовка в футболе.	4	-знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча, углового удара, удара от ворот в разные участки игрового поля, технику штрафного удара с одиннадцати метровой отметки, выполнение техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; - разучивают выполнение различных техник; - анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников; - закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html	Методические рекомендации https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-elementam-edinoborstv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-403044.html Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-elementy-edinoborstv-4113576.html
2.6	Русская лапта	6	Знакомство с игрой в лапту. Удары по мячу, перебежки, самоосаливание. Правила соревнований. Правила игры. Тактические действия в игре.	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kultury-na-temu-tradicionnye-igry-severnyh-narodov-4230063.html
Итого по разделу	95				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
10 класс
Количество часов: 102 часа; в неделю 3 часа

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Формирование функциональной грамотности</i>	<i>Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету</i>	<i>Домашнее задание</i>	<i>Контроль</i>	<i>ЦОР</i>	<i>План проведения</i>	<i>Дата проведения</i>
1 четверть – 24 часа										
<i>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.</i>										
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - 2 часа</i>										
1.	Основы организации образа жизни современного человека.	1	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-zdorovyj-obraz-zhizni-10-klas-5624559.html	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И., Зданевич А.А., Параграф № 1, стр. 10		Инфоуро к		
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич,				

			Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур			параграф № 21, стр.105				
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 10 часов</p>										
3.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег. «ГТО в школе».	1	Правила техники безопасности. Низкий старт. Выполнение низкого старта с использованием различных вариантов стартовых колодок. Обучение сочетания низкого старта со стартовым разгоном. Бег с ускорением по 10-20 м. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. результат. Владение приемами самоконтроля.	Методические рекомендации, 112-113с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/	Совершенствоваться в упражнении: выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии старта	Текущий	РЭШ		
4.	Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Изучение основных правил эстафетного бега. Овладение техникой эстафетного бега в определенной последовательности.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными	Методические рекомендации, 113-115 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, А.А .Зданевич, параграф 21, стр.105	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3		

			Передача эстафеты в парах с ускорением на 20-30 м. Низкий старт. Техника стартового разгона. Финиширование. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	задачами и индивидуальными особенностями развития. результат. Владение приемами самоконтроля.				422/main/		
5.	Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Методические рекомендации, 115-116 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, А.А .Зданевич, параграф 21, стр.105	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
6.	Прыжок в длину с разбега.	1	СБУ. Фазы прыжка в длину (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Выполнение техники прыжка способом согнув ноги. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Выполнение прыжка с разбега в длину на результат.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	Методические рекомендации, 115-116 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, А.А .Зданевич, параграф 21, стр.105	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
7.	Метание мяча.	1	Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.	Методические рекомендации, 118-121 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/	Оформить в буклет «Правила использования легкоатлетичес	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

			для развития скоростно-силовых способностей.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	4082/start/172095/	ких упражнений для развития скоростно-силовых качеств»				
8.	Метание гранаты. Инструктаж по ТБ при метании гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития силы. Метание гранаты на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/	Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 113.		РЭШ		
9.	Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м на результат.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/	РЭШ, урок № 10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/ Сделать подборку специальных беговых упражнений – 4-5 упражнений.	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
10.	Бег на средние дистанции.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/	РЭШ, урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/90370/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

11.	Бег на длинные дистанции	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/	РЭШ, урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/90370/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
12.	Бег на длинные дистанции	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение. Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/	РЭШ, урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/conspect/90370/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 9 часов**

13.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий: выбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Правила баскетбола. Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; выбрасывание мяча с лицевой линии остановка прыжком и двумя шагами на результат.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 16, стр. 56	Текущий	РЭШ		
-----	--	---	--	---	---	--	---------	-----	--	--

14.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче».	1	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Изучение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/	Отрабатывать ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА. Зданевич, параграф № 16, стр. 57		РЭШ		
15.	Техника выполнения игровых действий: способы овладения мячом при «спорном мяче». Совершенствование техники ведения мяча.	1	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Изучение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/	Отрабатывать ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА. Зданевич, параграф № 16, стр. 57		РЭШ		

16.	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Работа в колоннах. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			
17.	Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Работа в колоннах. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			
18.	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			

			упрощённым правилам.							
19.	Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			
20.	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Основные приемы овладение мячом: вырывание и выбивание. Совершенствование техники (работа в тройках). Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Изучить материал и подготовиться к общению по одной из предложенной теме. https://pptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol	Сдача контрольного норматива			
21.	Закрепление правил в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Основные приемы овладение мячом: вырывание и выбивание. Совершенствование техники (работа в тройках). Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Изучить материал и подготовиться к общению по одной из предложенной теме. https://pptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol	Сдача контрольного норматива			

Раздел 3. Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 часа

22.	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения.	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Упражнения для коррекции осанки (infourok.ru)	РЭШ Урок №12 https://resh.ed u.ru/subject/les son/7140/main /262091/	Текущ ий				
23.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения	1	Упражнения для предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	РЭШ Урок №11 https://resh.ed u.ru/subject/les son/7139/cons pect/262023/					
24.	Упражнения для профилактики перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	Упражнения для предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	РЭШ Урок №11 https://resh.ed u.ru/subject/les son/7139/cons pect/262023/					

2 четверть – 24 часа

Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 3 часа

25.	Техника выполнения игровых действий:	1	Правила ТБ на уроках по баскетболу. Правила баскетбола.	Формирование способности брать	https://resh.edu.r u/subject/lesson/ 3235/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И.,	Текущ ий	РЭШ			
-----	--------------------------------------	---	---	--------------------------------	---	--	----------	-----	--	--	--

	выбрасывание мяча с лицевой линии.		Наблюдение и анализ техники, обсуждение элементов. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Выполнение стойки баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; выбрасывание мяча с лицевой линии остановка прыжком и двумя шагами на результат.	на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.		АА.Зданевич, параграф № 16, стр. 56				
26.	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Выполнение правил баскетбола. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		Повторять упражнения на развитие координационн ых способностей.	Текущ ий			
27.	Передачи мяча различными способами на месте.	1	Выполнение штрафных бросков. Упражнения на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Передача мяча одной рукой снизу и с боку. Работа в	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Повторять упражнения на развитие координационн ых способностей.	Текущ ий			

			колоннах. Передачи мяча одной рукой от плеча в движении.							
Раздел 1. Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление – 2 часа										
28.	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	Изучение истоков возникновения физической культуры. Влияние физической культуры на развитие человека. Преобразование физической природы человека с помощью физической культуры.	Познание о возникновении физической культуры как социального явления. Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Место физической культуры в общей культуре человека (multiurok.ru)	РЭШ Урок №4 https://resh.ed u.ru/subject/les son/3242/main /				
29.	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	Понимание физической культуры как способа развития человека. Формирование способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.	Физическая культура в современном обществе Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	РЭШ Урок №8 https://resh.ed u.ru/subject/les son/1517/main /	Текущ ий			
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Гимнастика» - 15 часов										
30.	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка.	1	Повторение правил ТБ в разделе гимнастика. Совершенствование строевых упражнений.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Методические рекомендации, 101 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА,Зданевич, параграф № 28., стр. 172РЭШ, урок № 28 https://res h.edu.ru/subje ct/lesson/406				

						7/start/172493/				
31.	Строевая подготовка.	1	Повторение правил ТБ в разделе гимнастика. Совершенствование строевых упражнений.	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.	Методические рекомендации, 101 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА,Зданевич, параграф № 28., стр. 172РЭШ, урок № 28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/				
32.	Висы и упоры.	1	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Методические рекомендации, 101-12 с.	РЭШ, урок № 37. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/	

33.	Висы и упоры.	1	Изучение техники выполнения висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение висов и упоров. Выполнение подготовительных упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Методические рекомендации, 101-12 с.	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастической скамейке. http://ypok.pф/library/kompleks_oru_na_gimnasticheskoy_skamejke_090243.html	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/		
34.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/	Сдача контрольного норматива			
35.	Упражнения на гимнастических снарядах.	1	Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание		РЭШ, урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/	Текущий			

			<p>обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p>	<p>роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		<p>lesson/5584/start/95733/</p>				
36.	Лазание и перелазание	1	<p>Повторение и закрепление техники лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного</p>	<p>Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.</p>		<p>РЭШ, урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/</p>	<p>Сдача контрольного норматива</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/</p>		

			обучения лазанью по канату в два приёма.							
37.	Лазание и перелазание. Комбинации на перекладине	1	Повторение и закрепление техники лазанья по канату и шесту в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдение и анализ образца техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определение технических трудностей в их выполнении. Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 31. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/		
38.	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м).	1	Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/	РЭШ, урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/		

			стенки, стойка на руках с помощью. Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Кувырок назад: подготовительные упражнения, страховка и помощь.	деятельность друзей, одноклассников.						
39.	Акробатические элементы. Стойка на лопатках (д). Стойка на руках (м). Кувырок назад. Длинный кувырок (м).	1	Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Изучение техники выполнения акробатических упражнений. Стойка на лопатках: последовательность овладения. Стойка на руках: разучивание у гимнастической стенки, стойка на руках с помощью. Кувырок назад:	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/	РЭШ, урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/start/226023/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/		

			подготовительные упражнения, страховка и помощь.							
40.	Комбинация из разученных элементов.	1	Составление комбинации из ранее изученных элементов. Выполнение на оценку. Наблюдение и анализ выполнения акробатической комбинации. Определение технических трудностей в их выполнении.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 35. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/		
41.	Опорный прыжок.	1	Повторение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка. Повторение «наскок», «соскок». Выполнение опорного прыжка: юноши ноги врозь, девушки прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. Стигание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	Методические рекомендации, 106-107 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 98	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/		
42.	Опорный прыжок через козла, коня	1	Повторение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка.	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение	Методические рекомендации, 106-107 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 98	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/		

				анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.				n/173508/		
43.	Развитие силы и гибкости мышц	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/	Подготовить сообщение на тему урока https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/		РЭШ		
44.	Развитие силы и гибкости мышц, связок и суставов.	1	Выполнение подводящих упражнений. Выполнение упражнений на развитие гибкости.	Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/	Подготовить сообщение на тему урока https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/		РЭШ		
Раздел 1. Знания о физической культуре										
Физическая культура как социальное явление – 2 часа										
45.	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО (gto.ru)	Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105	Текущий			

			ступени для учащихся 16— 17 лет							
46.	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Готовность приобретать новые знания по собственной инициативе (учитывая свой опыт и обратную связь с окружающими). Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом.	Правовые основы физической культуры. Материал по физкультуре: Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Подготовить сообщение по истории ГТОв России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.										
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час										
47.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-	Познакомится с материалом самостоятельного. https://nsportal.ru/shkola	Текущий			

			как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskikh-kachestv-	/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/presentationatsiya-greko-rimskaya-borba				
Раздел 3. Физическое совершенствование.										
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час										
48.	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Упражнения атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на отдельные группы мышц). Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	«Базовый комплекс упражнений атлетической гимнастики для девушек и юношей старшего школьного возраста» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Познакомится с материалом самостоятельно о https://ypok.pf/library/bazovij_kompleks_uprazhnenij_atleticheskoi_gimnastiki_161715.html	Текущий			
3 четверть – 20 часов										
Раздел 3. Физическое совершенствование.										
Спортивно-оздоровительная деятельность.										
Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа										
49.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию	Методика обучения игре в волейбол	РЭШ, урок № 51 https://resh.edu.ru/subje	Текущий	РЭШ		

			игры в условиях игровой и учебной деятельности	и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	(азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	ct/lesson/5648/start/226130/				
50.	Тактические действия в защите и нападении.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления. Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 76	Текущий			
51.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	<i>1</i>	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		РЭШ, урок № 51 https://resh.e.ru/subject/lesson/5648/start/226130/		РЭШ		
52.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		Изучить материал самостоятельно о РЭШ, урок № 52 https://resh.e.ru/subject/lesson/3735/start/197217/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

**Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лыжная подготовка» - 1 час

53.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	Методические рекомендации, 12 4-128 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 22, стр. 116		РЭШ		
54.	Техника лыжных ходов.	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по дистанции.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Методические рекомендации, 12 4-128 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 22, стр. 116		РЭШ		
55.	Техника лыжных ходов.	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущ ий			
56.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущ ий			
57.	Попеременный ход.	1	Наблюдение и анализ техники	Умение оценить		Подготовить сообщение о	Текущ ий			

			передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		технике передвижения на лыжах.				
58.	Попеременный ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.	Текущ ий			
59.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://	Текущ ий	Инфоуро к		

			исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		/infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html				
60.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		
61.	Торможение и повороты.	1	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных		Изучить материал. https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	Сдача контрольного норматива	Инфоурок		

			склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
62.	Торможение и повороты.	1	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	Сдача контрольного норматива	Инфоуро к		
63.	Техника лыжных ходов.	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по дистанции.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	Методические рекомендации, 124-128 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 22, стр. 116		РЭШ		

64.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущий			
65.	Попеременный ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.	Текущий			
66.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/p-rezentaciya-obuchenie-konkovomuhodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		

			одновременно одношажного хода	приемами тренировки и релаксации.						
67.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений: полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		
68.	Торможение и повороты.	1	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	Сдача контрольного норматива	Инфоурок		

			склона. Прохождение дистанции.							
69.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущий			
70.	Торможение и повороты.	1	Наблюдение и анализ техники торможения «плугом». Выделение основные элементы и определение трудности в их исполнении. Формулирование задач для самостоятельного обучения торможения «плугом» при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивание техники подводящих упражнений, торможение и поворот «плугом» в полной координации при спуске с пологого склона. Прохождение дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Изучить материал. https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html	Сдача контрольного норматива	Инфоурок		

71.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по дистанции.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущий				
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 7 часов</p>											
72.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника выполнения игровых действий.	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Профилактика травматизма. Официальные правила по волейболу.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Умение уживаться с другими. Владение устным и письменным общением. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-katanii-na-konkah					
73.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		Изучить материал самостоятельно о РЭШ, урок № 52 https://reshedu.ru/subject/	Сдача контрольного норматива	РЭШ			

						lesson/3735/start/197217/					
74.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимущества командной работы. Умение вести диалог.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 80	Текущий				
75.	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование понятия преимущества командной работы. Умение вести диалог.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/					
76.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места)	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 76	Текущий				
77.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу.. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-		Инфоуро	к		

				Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		sport/library/2017/04/23/volleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru				
78.	Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).	1	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу.. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/volleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru		Инфоурок		

4 четверть – 24 часов

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час

3	Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу	Текущий	Инфоурок		
---	--	---	---	--	---	--	---------	----------	--	--

			измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок		uprazhneniyami-1533120.html	https://resh.ed u.ru/subject/les son/3097/main /				
Раздел 1. Знания о физической культуре.										
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа										
79.	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.	1	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.		Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.ed u.ru/subject/les son/4817/start/104475/	Текущ ий	РЭШ		
80.	Основные направления оздоровительной физической культуры.	1	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	Овладение знаниями о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	Основные направления оздоровительной физической культуры. Методическая разработка на тему: Образовательн	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.ed u.ru/subject/les	Текущ ий	РЭШ		

					ая социальная сеть (nsportal.ru)	son/3194/main /				
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 8 часов</p>										
81.	Правила техники безопасности на уроках. Стартовый разгон.	1	Повторение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника стартового разгона	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Презентация. Лёгкая атлетика. 10 класс. (infourok.ru)	РЭШ, урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/		РЭШ		
82.	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
83.	Бег 60 м., 100 м.	1	Бег 60м. и 100 м. на результат. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Бег в равномерном темпе до 5 минут	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/		РЭШ		

84.	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/	Текущий	РЭШ		
85.	Метание мяча. Метание гранаты.	1	Правила ТБ при метании гранаты. Повторить технику метания с разбега. Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		РЭШ, урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
86.	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)	РЭШ урок №9 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/main/261647/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
87.	Бег 2000м, 3000м. Прыжок в длину с места.	1	СБУ. Комплекс	Формирование знаний по составлению содержания	Презентации Легкая атлетика	РЭШ, урок № 12 https://res	Сдача контро	РЭШ		

			упражнений для ног и тазобедренных суставов. Прыжок в длину с места на результат. Бег на 2000м., 3000м. без учета времени.	занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	для 10 класса (pptcloud.ru)	h.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/	ьного норматива			
88.	Прыжок в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Знакомство с рекомендациями по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с разбега 13-15 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 113.	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
Раздел 3. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час										
89.	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика	Формирование здорового и безопасного образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью. Владение навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию различных видов и форм представления.		Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://reshedu.ru/subject/les	Текущий	РЭШ		

			как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.			son/7138/conspect/261675/					
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Футбол.» - 5 часа</p>											
90.	Техника безопасности на уроках по футболу. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	Правила ТБ во время игры в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. Выполнение комбинации освоенных элементов. Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых условиях и соревновательных условиях. Анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение организовывать работу в группы, подгруппы. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/	Комплекс №6 Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягкоприземлиться.-14р (м) 10р (д)Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).	Сдача контрольного норматива	РЭШ			
91.	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях.	1	Техники игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых условиях. Выполнение техники длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (в	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятии решения. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культуры и спорта.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/main/	Комплекс №2 Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 26р (м)		РЭШ			

			<p>группах). Выполнение средних и длинные передачи футбольного мяча. Жонглирование мячом на результат. Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).</p>			<p>20р(д) Лежа на спине поднимание прямых ног. 26р (м) 20р (д).</p>				
92.	<p>Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	1	<p>Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывания мяча в стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).</p>	<p>Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html</p>	<p>Развитие силы и силовой выносливости. Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х22 (м) 2х17(д) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)</p>	<p>Сдача контрольного норматива</p>	<p>Инфоуро</p>		

93.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывания мяча в стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html	Развитие силы и силовой выносливости. Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м)2x17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x 17(д)		Инфоуро к		
94.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывания мяча в стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-futbol-10-klass-4558828.html	Развитие силы и силовой выносливости. Комплекс №1 Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м)2x17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x 17(д)		Инфоуро к		

Раздел 3. Физическое совершенствование.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.
Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 2 часа

95.	Прыжок в длину с разбега.	1	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке к прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 113.	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
96.	Эстафетный бег.	1	Эстафетный бег 4x100 Передача эстафетной палочки – совершенствование. Подвижные игры.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития.		Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 113.	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Модуль «Спортивные игры. Русская лапта» - 5 часов

97.	Тактические и технические действия в игре	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Специальные упражнения с мячом. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в защите Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г	Изучить материал самостоятельно но. РЭШ, урок № 2, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/	fizkultura.ru			
98.	Тактические действия в защите	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	РЭШ, Урок № 5, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/	fizkultura.ru			
99.	Тактические действия в нападении	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Осуществлять судейство игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г	РЭШ, урок № 6, 11 класс. https://	fizkultura.ru			

					Стр. 92-102	resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/					
100.	Удары по мячу. Самоосаливание.	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 62	fizkultura.ru				
101.	Тактические командные действия в игре	1	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Подобрать самостоятельно материал для изучения темы «Судейство игры волейбол»	Выполнение задания с помощью QR-сканирования				
Раздел 1. Знания о физической культуре											
Физическая культура как социальное явление – 2 часа											
102.	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	ВФСК ГТО (gto.ru)	Подготовить сообщение по истории ГТО в России. Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях В.И, А.А. Зданевич, параграф № 21, стр.105	Текущий				

			ступени для учащихся 16— 17 лет							
	ИТОГО:	102								

**Виды испытаний (тесты) и нормативы
10 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Легкая атлетика							
1	Бег 30м. (сек.)	4,4	4,8	5,0	4,8	5,3	5,8
2	Бег 60м. (сек.)	8,4	9,0	9,6	9,5	10,2	10,8
3	Бег 100м. (сек.)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
4	Бег 1000м. (мин, сек.)	3,45	4,15	4,45	4,25	4,50	5,30
5	Бег 2000 м (мин, сек.)	-	-	-	10,10	11,40	12,40
6	Бег 3000 м (мин, сек.)	13.50	14.50	16.00	-	-	-
7	Челночный бег 3x10м. (сек.)	7,3	7,7	8,1	8,4	8,8	9,4
8	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	195	200	185	165
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	400	340	355	335	295
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	125	115	120	110	100
11	Метание 150 гр. мяча на дальность (м.)	45	40	34	30	25	21
12	Метание гранаты (500г.) (д) (700г.) (м)	32	26	22	18	13	11
Гимнастика							
13	Подтягивание на высокой перекладине (ю), (раз)	11	9	7	-	-	-
14	Подтягивание на низкой перекладине (д), (раз)	-	-	-	20	16	14
15	Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа (раз)	30	27	22	26	22	19
16	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	45	40	35	38	33	24
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	40	30	22	14	10	8
18	Прыжок через скакалку 1мин, (раз)	130	115	95	140	125	110
19	Наклоны вперед из положения стоя (см.)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Лыжная подготовка							
20	Бег на лыжах 1км, (мин, сек.)	4,30	5,00	6,00	5,00	5,30	6,30
21	Бег на лыжах 2км, (мин, сек.)	11,00	11,30	12,30	12,00	12,30	13,30

22	Бег на лыжах 3км, (мин, сек.)	16,00	17,00	18,00	19,00	19,30	21,30
23	Бег на лыжах 5км, (мин, сек.)	29,00	31,00	33,00	Без учета времени		
Баскетбол							
24	Ведение мяча змейкой 2x15м. (сек.)	8,4	8,7	8,9	9,4	9,6	9,9
25	Челночный бег 3x10м. с ведением мяча (сек.)	8,0	8,3	8,6	8,4	8,6	8,9
26	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 секунд с обратным отскоком от пола (кол-во)	29	27	25	22	20	18
27	Бросок мяча в кольцо в движении после ведения (двушажная техника) (кол-во попаданий из 6 бросков)	5	4	3	5	4	3
28	Штрафной бросок (10 бросков) (кол-во)	6	5	4	5	4	3
Волейбол							
29	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во)	20	18	16	18	16	14
30	Передача мяча двумя руками сверху в стену на расстоянии 2,5 м (кол-во)	16	14	12	13	11	9
31	Прием мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	16	14	12	13	11	9
32	Прием мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии 2,5 м. (кол-во)	14	12	10	11	9	7
33	Подача мяча в правую и левую часть площадки (кол-во попаданий в площадку из 6 подач)	5	4	3	4	3	2
Футбол							
34	Жонглирование мячом (кол-во)	8	6	4	6	4	2
35	Удары по воротам с расстояния 6 метров низом правой и левой ногой (кол-во попаданий из 6 ударов)	6	5	4	6	5	4
36	Удары по воротам с расстояния 6 метров верхом правой и левой ногой (кол-во попаданий из 6 ударов)	6	5	4	5	4	3