****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе, составляет 204 часа (3 часа в неделю в каждом классе).10 класс — 102 ч; 11 класс — 102 ч.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры».

В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

* 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 школе и детско-юношеских организациях;
* умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
* готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

* 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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

* 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.

В части эстетического воспитания должны отражать:

* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
* способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
* убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
* готовность к самовыражению в разных видах искусства;
* стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

* 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.

В части трудового воспитания должны отражать:

* готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
* готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
* интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
* готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

* 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.

В части ценностей научного познания должны отражать:

* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
* совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
* осознание ценности научной деятельности;
* готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

* самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
* устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
* определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
* выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
* разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
* вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

* владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
* формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
* анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
* давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
* осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
* уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
* выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

* владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
* создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
* оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
* использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

* осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
* распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
* владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
* развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

* понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
* выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
* принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
* оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
* предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
* осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

* самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
* давать оценку новым ситуациям;
* расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
* делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;
* способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

* давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
* владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
* уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

* принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
* принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
* признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

*По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:*

* характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
* ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
* положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

*По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:*

* проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
* контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
* планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

*По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:*

* выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
* выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
* выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
* демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
* демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

*Знания о физической культуре*

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (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*

*Модуль «Гимнастика».* 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. Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине. Упражнения ритмической гимнастики.

*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.

*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 и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.работы | прак.работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление.  | 0,5 | 0 | 0,5 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.  | 0,5 | 0 | 0,5 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 0,5 | 0 | 1 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| Итого по разделу | 0,5 |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |
| Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 0,5 | 0 | 0,5 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| Итого по разделу | 0,5 |  |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 2.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 20 | 6 | 14 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 2.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 32 | 10 | 22 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 2.4 | *Модуль «Спортивные игры» Баскетбол»* | 21 | 8 | 13 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 2.5. | *Модуль «Спортивные игры» Волейбол.* | 15 | 4 | 11 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 2.6. | *Модуль «Спортивные игры» Футбол».* | 12 | 4 | 8 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| Итого по разделу | 100 |  |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» |
| 3.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | В процессе уроков | <https://www.gto.ru> |
| Итого по разделу | - |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 32 | 70 |   |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы  |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Физическая культура, как социальное явление. Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 2 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 100 м. Овладение техникой длительного бега. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.  | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега.  | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с разбега. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Кроссовая подготовка.  | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Кроссовая подготовка.  | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Кроссовая подготовка. Зачет. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 19 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 20 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 21 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 22 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 23 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 24 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 25 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 26 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 27 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 28 | Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. Медицинский осмотр учащихся, как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 36 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 37 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 38 | *Модуль «Гимнастика».*Прохождение усложнённой полосы препятствий | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 39 | *Модуль «Гимнастика».*Прохождение усложнённой полосы препятствий | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 40 | *Модуль «Гимнастика».*Прохождение усложнённой полосы препятствий | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 41 | *Модуль «Гимнастика».*Развитие выносливости. Круговая тренировка. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 42 | *Модуль «Гимнастика».*Развитие выносливости.Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 43 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 44 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 45 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 46 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 47 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 48 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.  | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.  | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста.  | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 56 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 57 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 58 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра в баскетбол. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 59 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра в баскетбол. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 60 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 61 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 62 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | - | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 63 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 64 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 65 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 66 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.Зачет | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 67 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 68 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 69 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 70 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 71 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Технические и тактические действия. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 72 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Технические и тактические действия. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>  |
| 73 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Технические и тактические действия. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 74 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Технические и тактические действия. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 75 | Модуль «Спортивные игры.Волейбол. Технические и тактические действия. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 76 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 77 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 78 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 79 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Техника спринтерского бега. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 80 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Техника спринтерского бега. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 81 | Техника спринтерского бега. Бег 100 м. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 82 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 83 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 84 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . –девушки, 3000 м. – юноши. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 85 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 86 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 87 | Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: метание гранаты на дальность. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 88 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 89 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 90 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Зачет | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 91 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 92 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 93 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 94 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 95 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 96 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 97 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 98 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 99 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 100 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | - | 1 |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 101 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. | 1 | 1 | - |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 102 | Модуль «Спортивные игры.Футбол. Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО | 1 |  |  |  | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 32 |  70 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.работы | прак.работы |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 0,5 | 0 | 0,5 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой | 0,5 | 0 | 0,5 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 0,25 | 0 | 0,25 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 0,25 | 0 | 0,25 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| Итого по разделу | 0,5 |  |
| Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |
| Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 0,5 | 0 | 0,5 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| Итого по разделу | 0,5 |  |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность |
| 2.1 | *Модуль «Гимнастика».* | 20 | 6 | 14 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 2.2 | *Модуль «Лёгкая атлетика».* | 32 | 10 | 22 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 2.3 | *Модуль «Спортивные игры» Баскетбол»* | 21 | 8 | 13 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 2.4 | *Модуль «Спортивные игры» Волейбол.* | 15 | 4 | 11 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| 2.5 | *Модуль «Спортивные игры» Футбол».* | 12 | 4 | 8 | <https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika> |
| Итого по разделу | 100 |  |
| Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» |
| 3.1 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | В процессе уроков | <https://www.gto.ru> |
| Итого по разделу | - |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 32 | 70 |   |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika>

<https://www.gto.ru>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8>