Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия №5 города Тюмени

Рассмотрена на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла Протокол № 1 от 24 августа 2023г.	Согласована заместителем директора по УВР от 25 августа 2023г.	Утверждена приказом МАОУ гимназия №5 от 28 августа 2023г. № 103

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СЕРИЙНЫЙ НОМЕР: 02C7C33E00BDAC04A2476C2FE4A0583C49
ОРГАНИЗАЦИЯ: МАОУ ГИМНАЗИЯ №5 ГОРОДА ТЮМЕНИ
ВЛАДЕЛЕЦ: КОЛОВА ИРИНА СТЕПАНОВНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
Класс: 10-11

Составители:
учителя физической культуры
Самойлова М.Ю.
(первая квалификационная категория))
Ситников А.Н.
(первая квалификационная категория)

2023-2024 учебный год

1.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:

- в10 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).

2. Содержание обучения

10 класс

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329- ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Спортивные игры»

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 11 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического

и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»),

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

Модуль «Атлетические единоборства»

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

Модуль «Спортивная и физическая подготовка»

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

3.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".

4.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) ***Физическая культура как социальное явление – 4 часа.***				
1.1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников) 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	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	— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе	
1.1.3	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	1	— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс 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 — рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и зада- чах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его	ВФСК ГТО (gto.ru)

			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	
1.1.4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической куль- туре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; — обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения; — 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	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
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-zdorovyj-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-fizicheskih-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 самостоятельный 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-korrekciya-narusheniy-osanki-3763192.html
3.1.2	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного	1	— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;	Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к

	аппарата при длительной работе за компьютером.		— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня	выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)
3.1.3	Комплекс упражнений атлетической гимнастки 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; - 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

Прикладно-ориентированная деятельность – 36 часов ***Модуль «Спортивная и физическая подготовка»***				
3.3.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	15	- 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;	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/
3.3.2	Модуль «Гимнастика»	10	- знакомятся и обсуждаю 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 лазание по канату в два, три приема. - знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений; - совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов. - 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.	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/ 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/
3.3.3	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	5	- 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. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении; - изучение выполнения торможения и поворота «плугом»; - совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html
3.3.4	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковая подготовка	6	-совершенствование техники передвижения на коньках -повторение ранее изученных способов торможения и техники правильного падения -освоение техники быстрого передвижения на коньках со сменой направлений -выполнение подводящих упражнений для развития техники передвижения на коньках	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html
Итого по разделу		**58**		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**68**		

Тематическое планирование 10 класс (3 часа)

№ п/п	**Наименование разделов и тем программ**	**Кол-во часов**	**Содержание образования**	**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
Раздел 1. Знания о физической культуре (8 часов) ***Физическая культура как социальное явление***				
1.1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	— распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам круглого стола — составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников) 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	Инфоурок https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-kak-socialnoe-yavlenie-4095432.html

1.1.2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	2	— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам — проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе	
1.1.3	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».	2	— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс 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 — рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и зада- чах 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	ВФСК ГТО (gto.ru)
1.1.4	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	2	— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической куль- туре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе; — обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения; — 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	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека				
1.2.1	Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.		— 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;	Картотека комплексов для профилактики и коррекции нарушений осанки. (infourok.ru)

			— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы	
1.2.2	Основные направления оздоровительной физической культуры.		— 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)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа) ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга***				
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-zdorovyj-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-fizicheskih-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 самостоятельный 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	
Раздел 3. Физическое совершенствование ***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-korrekciya-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; — составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня	Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером (multiurok.ru)
3.1.3	Комплекс упражнений атлетической гимнастки 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 – 33 часов ***Модуль «Спортивные игры»***				
3.2.1	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол.»* Техническая и тактическая подготовка в волейболе.	16	- 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.	12	- 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.	5	-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
Прикладно-ориентированная деятельность ***Модуль «Спортивная и физическая подготовка» 53 часа***				
3.3.1	Модуль «Лёгкая атлетика»	20	- 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;	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/
3.3.2	Модуль «Гимнастика»	15	- знакомятся и обсуждаю 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;	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/

			- изучают подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного обучения лазанью по канату в два, три приёма; - совершенствуют технику выполнения лазание по канату в два, три приема. - знакомятся и изучают техники выполнения акробатических упражнений; - совершенствуют технику выполнения комбинации из разученных элементов. - 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.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/ 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/
3.3.3	Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка	18	- 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. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении; - изучение выполнения торможения и поворота «плугом»; - совершенствование выполнения передвижения на лыжах различными стилями и ходами.	Инфоурок https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-lizhnaya-podgotovka-3003756.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 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	Потребность в физическом совершенствовании, занятияхспортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	https://tigerclub.moscow/pervaya-pomoshh-pri-sportivnyh-travmah/

			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 мозга; — 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; распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах.		

Итого по разделу	**7**				
Раздел 2. Физическое совершенствование (95 часов)					
2.1	*Модуль «Гимнастика».*	**18**			
2.1.1	*Модуль «Гимнастика».* Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	**1**	Выполнение перестроений из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	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	*Модуль «Гимнастика».* Висы, подъемы. Подтягивание.	**5**	Выполнение подъема переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Формирование двигательных умений и навыков. Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.	https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-pedagogike/41166-gimnastika-5-11-klass.html
2.1.3	*Модуль «Гимнастика».* Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом.	**6**	Специальные прыжковые упражнения. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Побуждение учащихся к самостоятельному определению целей и содержания физкультурно-спортивной деятельности (на уроках и дома). Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	https://uchitelya.com/fizkultura/79238-prezentaciya-opornye-pryzhki.html

2.1.4	*Модуль «Гимнастика».* Акробатика. Акробатические комбинации.	**3**	Разучивание акробатических комбинаций. 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. 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-три приема.	Способствование развитию целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Становление настойчивости в процессе преодоления учащимися собственных недоработок.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-gimnastike-na-temu-akrobaticheskaya-kombinaciya-3725935.html
2.1.5	*Модуль «Гимнастика».* Акробатика. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	**1**	Разучивание элементов и выполнение гимнастической полосы препятствий.	Приучение к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/09/20/prezentatsiya-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
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	http://www.myshared.ru/slide/775578/

				упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок.	
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/l-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.	**4**	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-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-atletika
2.3.3	*Модуль «Зимние виды спорта».* Коньковая подготовка.	**7**	Изучение правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений. Катание с маховыми движениями правой руки; без отрыва коньков ото льда; с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты.	Стимулирование учащихся к наиболее качественному выполнению физических упражнений, заданий, к исправлению собственных ошибок. Стимулирование и развитие у учащихся	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-istoriya-konkov-i-tehnika-bezopasnosti-na-katke-424313.html

			Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах; с движениями одной и двумя руками.	творческой активности, инициативы.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/24/znaniya-o-konkakh https://pptcloud.ru/11klass/fizkultura/vidy-sporta/atlitika/l-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 «Элементы единоборств»*	**5**	Изучение приёмов самостраховки; приёмов борьбы лежа и стоя. Проведение учебной схватки. Силовые упражнения и единоборства в парах.	Формирование настойчивости в подготовке к соревнованиям. Приучение к	Методические рекомендации https://infourok.ru/obuchenie-uchaschihsya-elementam-edinoborstv-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-403044.html

			Самоконтроль при занятиях единоборствами.	самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным. Формирование мировоззрения, убеждений и установок, целостных ориентаций. Формирование потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Содействие формированию социальной активности учащихся.	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-elemety-edinoborstv-4113576.html
2.6	Национальные игры народов Севера	**6**	Знакомство с национальными играми народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей», «Перетягивание палки»», «Олени и пастух», «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки», «Тройной прыжок», «Бой лосей» «Нарты-сани».	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**				

5.ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура
10 класс
Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету	Домашнее задание	Контроль	ЦОР	План проведения	Дата проведения
1 четверть – 16 часов ***Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.*** ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - 2 часа***										
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		Инфоурок		
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и	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, параграф № 21, стр.105				

			задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур							
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 7 часов										
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 «во-ротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в1,5—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. 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.	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, 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/3422/main/		

5.	Прыжок в длину с места, 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		
6.	Метание мяча.	1	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.	Методические рекомендации, 118-121 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/	Оформить в буклет «Правила использования легкоатлетических упраж-нений для развития скоростно-силовых качеств»	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
7.	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		
8.	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 –	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

						4-5 упражнений.				
9.	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		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 5 часов										
10.	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		
11.	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	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.	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.		РЭШ		

			ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения на результат. Игра по упрощённым правилам.	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		Зданевич, параграф № 16, стр. 57				
12.	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			
13.	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			
14.	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.		Изучить материал и подготовитьсо общение по одной из предложенной теме. https://ptcloud.ru/10klass/fizkultura/	Сдача контрольного норматива			

				Умение взаимодействовать в команде.		vidy-sporta/igri/basketbol				
Раздел 3. Физическое совершенствование ***Физкультурно-оздоровительная деятельность - 2 часа***										
15.	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.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/	Текущий			
16.	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и 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 профилактика опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	РЭШ Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/				
2 четверть – 16 часов ***Раздел 1. Знания о физической культуре*** ***Физическая культура как социальное явление – 2 часа***										
17.	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.edu.ru/subject/lesson/3242/main/				
18.	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	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	РЭШ Урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/main/	Текущий			

			преобразованием физической природы человека.		сеть (nsportal.ru)					
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Гимнастика» - 10 часов										
19.	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://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/				
20.	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/		

21.	Висы и упоры.		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. https://урок.рф/library/kompleks_oru__na_gimnasticheskoj_skamejke_090243.html	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/173396/		
22.	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			
23.	Упражнения на гимнастических снарядах.		Изучение подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в три приёма. Повторение и закрепление техники лазанья по канату в	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать		РЭШ, урок № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/	Текущий			

			три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	деятельность друзей, одноклассников.						
24.	Лазание по канату.	1	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 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/		
25.	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	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/mai		

			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: подготовительные упражнения, страховка и помощь.	деятельность друзей, одноклассников.				n/172695/		
26.	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/		
27.	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. Сгибание и разгибание рук в	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	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/		

			упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.						
28.	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***										
29.	«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 куль-туры; 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	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			
30.	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:	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).	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				

			Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	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**.**						
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час***										
31.	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. 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.	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskih-kachestv-	Познакомится с материалом самостоятельно. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/prezentatsiya-greko-rimskaya-borba	Текущий			
Раздел 3. Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час***										
32.	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой.	1	Упражнения атлетической гимнастики предметно-ориентированной направленности (на	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	Познакомится с материалом самостоятельно https://урок.рф/library/bazovij_	Текущий			

			отдельные группы мышц). Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками.		девушек и юношей старшего школьного возраста» (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	kompleks_uprazhnenij_atleticheskoj_gimnastik_161715.html				
3 четверть – 30 часов ***Раздел 3. Физическое совершенствование.*** ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** ***Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 4 часа***										
33.	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)	РЭШ, урок № 51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/	Текущий	РЭШ		
34.	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			
35.	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.		РЭШ, урок № 51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/		РЭШ		
36.	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		Изучить материал самостоятельно РЭШ, урок №	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

			игровой и учебной деятельности			52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/				
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лыжная подготовка» - 5часов										
37.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное передвижение по 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.	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		
38.	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Наблюдение и анализ техники передвижения. Равномерное передвижение по 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.		Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117	Текущий			

39.	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			
40.	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 изученномуматериалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		
41.	Коньковый ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение трудности в их исполнении. Выполнение подводящих упражнений:	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.		Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученномуматериалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-	Текущий	Инфоурок		

			полуконьковый ход, попеременный без палок. Обучение техники одновременно одношажного хода	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.		hodu-v-starshih-klassah-3448388.html				
42.	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		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Коньковая подготовка» - 6 часов										
43.	Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Техника падений. Подбор коньков. Оказание первой помощи при травмах. Способы самостоятельной деятельности.	1	Техника безопасности при занятии конькобежной подготовки. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Ледовые покрытия. Первая помощь при травмах. Способы и процедуры оценивания техники	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Контроль техники выполнен	РЭШ		

			двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. Планирование занятий технической подготовкой.	систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
44.	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)	1	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на коньках свободным стилем. Преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Минуты, секунды Юноши: «5»-13,00 «4»-14,29 «3»-14,30 Девочки: «5»-14,00 «4»-14,59 «3»-15,00	РЭШ		
45.	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.	1	Основные элементы исполнения задач для самостоятельного обучения отталкиванию и скольжению по дистанции. Сохранять равновесие на протяжении всей дистанции.Закрепить навыки параллельной постановки коньков; разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		

			другом; научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.							
46.	Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета.	1	Стартовая поза конькобежца. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Контроль техники выполнения бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Количество ошибок. Юноши и девочки: «5»- 1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
47.	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).	1	Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО		

			стороны. Научиться переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.							
48.	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.		Скольжение на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. Ходьба, пробег по дистанции 100м,300м, 500м	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Количество ошибок. Юноши и девочки: «5»-1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	ВФСК ГТО		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 5 часов										
49.	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 5вопросов по изученному материалу. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-				

						pri-katanii-na-konkah				
50.	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			
51.	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/				
52.	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)	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 76	Текущий			
53.	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/voleybol-obuchenie-		Инфоурок		

						napadayushchemu-udaru				
4 четверть – 14 часов ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности*** ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга – 1 час***										
54.	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 измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/	Текущий	Инфоурок		
Раздел 1. Знания о физической культуре. ***Физическая культура как средство укрепления здоровья человека – 2 часа***										
55.	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.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	Текущий	РЭШ		

56.	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: | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/	Текущий	РЭШ		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 8 часов										
57.	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		
58.	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		
59.	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		

60.	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		
61.	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		
62.	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		
63.	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	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и индивидуальными особенностями развития. Владение приемами	Презентации Легкая атлетика для 10 класса (pptcloud.ru)	РЭШ, урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		

			2000м., 3000м. без учета времени.	самореализации; личное и жизненное самоопределение.						
64.	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***										
65.	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 как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	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://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/	Текущий	РЭШ		
Раздел 3. Физическое совершенствование. ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** ***Модуль «Спортивные игры. Футбол.» - 3 часа***										

66.	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 принятие 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		
67.	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 группах). Выполнение средние 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	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятие 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 локтямиколен. 26р (м) 20р(д)Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).		РЭШ		

			участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).							
68.	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. - 2х22 (м)2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)	Сдача контрольного норматива	Инфоурок		
	ИТОГО:	**68**								

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

№	*Тема урока*	*Кол-во часов*	*Содержание урока*	*Формирование функциональной грамотности*	*Ссылка на методические рекомендации к реализации рабочей программы по предмету*	*Домашнее задание*	*Контроль*	*ЦОР*	*План проведения*	*Дата проведения*
1 четверть – 24 часа ***Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.*** ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга - 2 часа***										
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		Инфоурок		
2.	Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.	1	Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной	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, параграф № 21, стр.105				

			тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур							
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 10 часов										
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 «во-ротами», сделанными из веревочки (резиновой ленты) в1,5—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. 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	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, 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/3422/main/		

			равномерном темпе до 5 минут.							
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 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.	Методические рекомендации, 118-121 с. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/	Оформить в буклет «Правила использования легкоатлетических упраж-нений для развития скоростно-силовых качеств»	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
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/	Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И.,АА.Зданевич, стр. 113.		РЭШ		

					5455/start/225924/					
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».	1	Способы овладения мячом при «спорном мяче». Ведение мяча на месте и в движении	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/	Отрабатывать ведение мяча с пассивным сопротивление		РЭШ		

	Совершенствование техники ведения мяча.		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.	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.		м с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА. Зданевич, параграф № 16, стр. 57				
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 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			
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 подготовитьсо общение по одной из предложенной теме. https://ptcloud.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	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Изучить материал и подготовитьсо общение по одной из предложенной	Сдача контрольного норматива			

			тройках). Игра по упрощённым правилам.	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение взаимодействовать в команде.		теме. https://ptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol				
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.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/	Текущий			
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 профилактика опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	РЭШ Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/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 профилактика опорно-двигательного аппарата (infourok.ru)	РЭШ Урок №11 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/				
2 четверть – 24 часа **Раздел 3. Физическое совершенствование.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.» - 3 часа**										

25.	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		
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 координационных способностей.	Текущий			
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 колоннах. Передачи	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.		Повторять упражнения на развитие координационных способностей.	Текущий			

			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.edu.ru/subject/lesson/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.edu.ru/subject/lesson/1517/main/	Текущий			
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://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/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	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	Методические рекомендации, 101-12 с.	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастической скамейке. https://урок.рф/library/kompleks_oru__na_gimnasticheskoj	Текущий	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/ РЭШ		

			висов и упоров. Изучение техники подъем переворотом. Выполнение последовательности овладения.	роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников		_skamejke_090243.html		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 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 № 26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/	Текущий			

36.	Лазание по канату.	1	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 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/		
37.	Лазание по канату и шесту	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	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/		

			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.							
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 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.	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/		
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	Умение выполнять задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/	РЭШ, урок № 39 https://resh.edu.ru/subject/	Сдача контрольного норматива	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4		

			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: подготовительные упражнения, страховка и помощь.	Отечества. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.		lesson/3997/start/226023/		774/main/172695/		
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.	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	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/		

			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Строевые упражнения.	методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.						
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 анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	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/		
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	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			

			организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой 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 как современные оздоровительные системы физической культуры: цель,	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	https://infourok.ru/konspekt-samostoyatelnoy-raboti-po-fizkulture-uprazhneniya-dlya-razvitiya-kondicionnih-fizicheskih-kachestv-	Познакомится с материалом самостоятельно. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/prezentatsiya-	Текущий			

			задачи, формы организации	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.		greko-rimskaya-borba				
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час										
48.	Комплекс упражнений атлетической гимнастки 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 https://урок.рф/library/bazovij_kompleks_uprazhnenij_atleticheskoj_gimnastik_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 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)	РЭШ, урок № 51 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/	Текущий	РЭШ		
50.	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	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И.,	Текущий			

			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)	АА.Зданевич, стр. 76				
51.	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.		РЭШ, урок № 51 https://resh.edu.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 РЭШ, урок № 52 https://resh.edu.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» - 10 часов										
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,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		
54.	Техника лыжных ходов.	1	Повторение ранее изученных лыжных ходов. Равномерное	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания,	Методические рекомендации,124-128 с.	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич,		РЭШ		

			передвижение по дистанции.	владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/	параграф № 22, стр. 116				
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	Текущий			
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	Текущий			
57.	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			
58.	Попеременный ход.	1	Наблюдение и анализ техники передвижения. Выделение основных элементов и определение	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. Приобретение знаний об		Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.	Текущий			

			трудности в их исполнении. Попеременный двухшажный ход. Равномерное прохождение дистанции.	особенностях индивидуального здоровья, физического развития, их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.						
59.	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 изученномуматериалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		
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	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 изученномуматериалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html	Текущий	Инфоурок		

			одновременно одношажного хода	приемами тренировки и релаксации.						
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 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		
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	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.							
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Коньковая подготовка» - 9 часов										
63.	Правила техники безопасности в разделе Конькобежная подготовка. Оказание первой помощи при травмах.	1	Техника безопасности при занятии конькобежной подготовки. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Ледовые покрытия. Первая помощь при травмах.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Контроль техники выполнен	РЭШ		
64.	Техника падений. Подбор коньков.	1	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки в технике упражнений и их предупреждение.	Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Контроль техники выполнен	РЭШ		
65.	Способы самостоятельной деятельности.	1	Планирование занятий технической подготовкой.	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Контроль техники выполнен	РЭШ		

66.	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Обучение посадке конькобежца (без коньков и на коньках, на месте и в движении)	1	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на коньках свободным стилем. Преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 27	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Минуты, секунды Юноши: «5»-13,00 «4»-14,29 «3»-14,30 Девочки: «5»-14,00 «4»-14,59 «3»-15,00	РЭШ		
67.	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой.	1	Основные элементы исполнения задач для самостоятельного обучения отталкиванию и скольжению по дистанции. Сохранять равновесие на протяжении всей дистанции.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
68.	Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции — 3 раза по 50—60 м. То же, с постепенным увеличением силы отталкивания — 2 раза по 50 м. Эстафета.	1	Закрепить навыки параллельной постановки коньков; разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом; научить учащихся поочередному отталкиванию то	Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		

			одним коньком, то другим.							
69.	Совершенствование техники бега по прямой. Бег с маховыми движениями рук вполсилы, в полную силу. Эстафета.	1	Стартовая поза конькобежца. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Контроль техники выполнения бега.	Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://resh.edu.ru/ http://infourok.ru/ http://pedsovet.org/ http://uchi.ru http://multiurok.ru	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Количество ошибок. Юноши и девочки: «5»- 1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок		
70.	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8—10 м).	1	Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо. Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научиться переносить правый конёк через носок	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №5 Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО		

			левого конька и наоборот.							
71.	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке.	1	Скольжение на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. Тоже на правом коньке. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо. Ходьба, пробег по дистанции 100м,300м, 500м	Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля. особенностями развития. Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями. Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.	https://www.gto.ru/ Учебник «Физическая культура» 5-7 кл под ред. М.Я. Виленский Параграф 7	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) -17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).	Количество ошибок. Юноши и девочки: «5»-1 ошибка «4» -2 ошибки «3» -3 ошибки	ВФСК ГТО		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность Модуль «Спортивные игры. Волейбол.» - 7 часов										
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 5вопросов 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 РЭШ, урок № 52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
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.	Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола). Организация	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу.. https://nsportal.r		Инфоурок		

				Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	соревнований (xn--j1ahfl.xn--p1ai)	u/shkola/fizkultura-i-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 измерительных процедур.	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-1533120.html	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/	Текущий	Инфоурок		

			Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок							
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.edu.ru/subject/lesson/4817/start/104475/	Текущий	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: | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)	Изучить материал самостоятельно. Подготовить вопросы по изученному материалу https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/	Текущий	РЭШ		
Раздел 3. Физическое совершенствование. ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** ***Модуль «Спортивная и физическая подготовка. Лёгкая атлетика» - 8 часов***										

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.	Формирование знаний по составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами и		РЭШ, урок № 1 https://resh.edu.ru/subject/	Сдача контрольного	РЭШ		

			Метание малого мяча на результат. Подводящие специальные упражнения для метания. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	индивидуальными особенностями развития. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.		lesson/5650/start/	норматива			
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 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 № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/	Сдача контрольного норматива	РЭШ		
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.	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		

			Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры.							
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 как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	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://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/	Текущий	РЭШ		
Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Модуль «Спортивные игры. Футбол.» - 5 часа										
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	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятие 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		

			(разучивание в парах и в группах).							
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 группах). Выполнение средние 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).	Формирование способности брать на себя ответственность, участвовать в совместном принятие 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 локтямиколен. 26р (м) 20р(д)Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).		РЭШ		

92.	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. - 2х22 (м)2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)	Сдача контрольного норматива	Инфоурок		
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. - 2х22 (м)2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)		Инфоурок		
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	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу. Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.	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. - 2х22		Инфоурок		

			стандартных условиях анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	Умение организовать работу группы, подгруппы. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.		(м)2х17(д)Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х22(м) 2х 17(д)				
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 4х100 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. Волейбол.» - 5 часов										
97.	Техника передача мяча у сетки.	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 над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 2, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/	fizkultura.ru			
98.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Формирование самооценки на-основе критериев	Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача	УМК учебник «Физическая культура» 10-11	РЭШ, Урок № 5, 11 класс	fizkultura.ru			

			успешной учебной деятельности.	мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/				
99.	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные упражнения волейболиста. Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	РЭШ, урок № 6, 11 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/	fizkultura.ru			
100.	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. 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	fizkult-ura.ru			
101.	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 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.	ф	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	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			

			обществе; нормативные требования пятой 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 3х10м. (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 2х15м. (сек.)	8,4	8,7	8,9	9,4	9,6	9,9
25	Челночный бег 3х10м. 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

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

№ урока	Модуль Тема урока	Кол-во часов	Содержание учебного материала	Формирование функциональной грамотности	Ссылка на методические рекомендации	Конт-роль	ЦОР	Д\З
1-е полугодие **Знания о физической культуре (1ч)** **Количество трансформированных уроков (1) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде (1)**								
1	Адаптация организма и здоровье человека.	1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены. Усвоение системы знаний о занятиях физической	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 3, стр 13-16. Учебник ФК А. П. Матвеев, часть 1, глава 3, стр 109-127.	Текущий	Урок 9. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/4817/start	Изучить материал самостоятельно https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-899294.html

			Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.				
Легкая атлетика (12 часов) **Количество трансформированных уроков (6) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (1)** **-в цифровой среде (5)**								
2	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. Тестирование - бег 30м.	1	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	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. Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22 , стр 112-124. Учебник ФК А. П. Матвеев, часть 1, глава 3, стр 30-35	Текущий	**infourok.ru** ›Физическая культура Урок 9. **resh.edu.ru**› subject/lesson/5739/start/	Подготовить сообщение по истории ГТО в России. Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, АА Зданевич, параграф № 21, стр.105
3	Техника спринтерского бега, разгон.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу; использовать общие приемы решения поставленных задач; ставить вопросы, обращаться за помощью.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Правила ис-пользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр 113-118, ФК А. П. Матвеев, часть 1, гл. 3, стр 30-35	Текущий	Урок 20. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/7147/start	Совершенствоватьсяв упражнении: выбегание с низкого старта под «во-ротами», сделанными изверевочки (резиновой ленты) в 1,5—2 м от линии стар-та.
4	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (60м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр 113-118, ФК А. П. Матвеев, часть 1, глава 3, стр 30-35	Сдача контрольных нормативов	Сайт //multiurok.ru Легкая атлетика Эстафетный бег – командный вид деятельности	Учебник по ФК для 10-11 кл.. Лях В.И, АА Зданевич, параграф 21, стр.105

5	Спринтерский бег. Финиширование.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр115-117	Текущий	Урок 20. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/7147/start	Изучить материал самостоятельно. https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-sprinterskij-beg-tehnika-bega-5167099.html
6	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр114-115	Текущий	Урок 20. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/7147/start	Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу.https://yandex.ru/video/preview/?text=эстафетный%20бег%2011%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1663864444347664-1560596188459277237 7-vla1-3034-vla-l7-balancer-8080-BAL-3362&from_type=vast&filmId=2708035883933464595
7	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения.	1	Воспитание осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения.	Разминочный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (100 м). Упражнения на развитие скоростных качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр115-117	Контрольный	Сайт //fizkultura-na5.ru «Техника старата. Специальные беговые упражнения» фильм.	РЭШ, урок № 4, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
8	Техника прыжка в длину с разбега, Метание мяча на дальность.	1	Формирование Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр 114-115	Текущий	Урок 27. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/7460/conspect	Оформить в буклет «Правилаиспользования легкоатлетических упраж-нений для развития скоростно-силовых качеств»
9	Прыжки в длину с 13 -	1	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях	Медленный бег. ОРУ на месте.	Учебник ФК В.И.Лях,	Оперативный	Сайт //multiurok.ru «Техника	Сделать подборку специальных беговых упражнений –4-5 упражнений

	15 шагов разбега. Метание на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.			Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – подтягивание	параграф 22, стр117-118		прыжка в длину»	
10	Прыжок в длину с разбега. Метание в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовности следовать нормам здоровье сберегающего поведения	Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр118-122	Оперативный	fizkultura-na5.ru. Видео урок «Физкультура на 5» «Виды прыжков в длину и их различия»	РЭШ, 10 класс, урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
11	Прыжок в длину на результат. Метание вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния.	1	Формирование осознания своей этнической принадлежности	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Метание вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 20 м, девушки - 12 - 14 м).	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр120-122	Сдача контрольного норматива	**resh.edu.ru**› Предметы›lesson/5455/conspect	Учебник по ФК для 10- 11 кл., Лях В.И.,АА.Зданевич, стр. 113.
12	Техника длительного бега. Бег 1000м на результат.	1	Формирование умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Бег 1000 м Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр120-122	Сдача контрольного норматива	**resh.edu.ru**› Предметы›lesson/5455/conspect	РЭШ, урок № 12. 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/
13	Бег на среднюю дистанцию. Спортивная игра «Лапта».	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовности следовать нормам здоровье сберегающего поведения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег (1500м - д.. 2000м-м.). Правила соревнований по легкой атлетике. Развитие выносливости.	Учебник ФК В.И.Лях, параграф 22, стр120-122	Комплексный	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker»	Подготовить сообщение об игре "Лапта". .https://www.i-igrushki.ru/archive/russkaya-lapta.html

							«RunKeeper»	
Баскетбол 12 часов **Количество трансформированных уроков (6) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде (6)**								
14	Техника безопасности на баскетболе. Техника передвижений, остановок.	1	Формирование готовности следовать нормам здоровье сберегающего поведения	Инструктаж по ТБ. Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //uchportal.ru Презентация «Освоение индивидуальной техники защиты»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 16, стр. 56
15	Техника броска без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Воспитание уважительного отношения к чужому мнению. Развитие самостоятельности и личной ответственность за свои поступки.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек Учебная игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Оперативный	**resh.edu.ru**›	Отрабатывать ведение мяча с пассивнымсопротивлением с сопротивлением на месте. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА. Зданевич, параграф № 16, стр. 57
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	Формирование готовности и способности к саморазвитию	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте. Тестирование – наклон вперед, стоя. Учебная игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	РЭШ: урок №27 9кл., выполнить КЗ. Отрабатывать ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.
17	Действия против игрока без мяча и	1	Развитие навыков сотрудничества в разных ситуациях.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом Моделирование	УМК учебник «Физическая культура» 10-11	Текущий	**infourok.ru** ›Физическая культура	РЭШ: урок №26 9кл, выполнить КЗ. Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И.,

	игрока с мячом			техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83			АА.Зданевич, Параграф 16, стр.56
18	Личная защита. Учебная игра. Комбинированный	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности	Разминочный бег. ОРУ на месте. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе»	РЭШ, Урок № 17, 11 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
19	Комбинация приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	Содействие становлению адекватной мотивации учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Тест - 6 минутный бег. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»	РЭШ, Урок № 21, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/
20	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Учебная игра.	1	Формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ в движении. Моделирование техники освоенных игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Учебная игра. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол для старшеклассников»	РЭШ, урок № 31, 11 класс . https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/
21	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в	1	Содействие становлению адекватной мотивации учебной деятельности	ОРУ в движении. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	**resh.edu.ru**› Предметы›lesson/6104/conspect	РЭШ, урок № 20, 11 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/

	различных построения х)							
22	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт //school-collection.edu.ru «Баскетбол в школе»	РЭШ, урок № 24, 11 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/
23	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Разминочный бег. Специальные упражнения баскетболиста. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Изучить материал «Техники веденияМяча». http://nova56.ru/highschool/basktech
24	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	оперативный	Урок 32. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/3901/conspect	Изучить материал и подготовитьсообщение по одной из предложенной теме.https://pptcloud.ru/10klass/fizkultura/vidy-sporta/igri/basketbol
25	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные упражнения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Урок 32. **resh.edu.ru**› Предметы›lesson/3901/conspect	Изучить материал «Техники ведения мяча». http://nova56.ru/highschool/basktech
<u>Знания о физической культуре (1 час)</u> **Количество трансформированных уроков (1) из них:** **-интегрированных (1)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(1)**								
26	Здоровый образ жизни	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за	Обучающиеся выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и	http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-	Комплексный	**resh.edu.ru**› Предметы›l	РЭШ: урок №28 10кл. Изучить материал. http://www.psu.ru/fi

	современного человека		свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	обосновывают причины выбора. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии; обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Мини-исследование.	posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf		esson/7442/conspect	les/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf
Гимнастика (18 часов) **Количество трансформированных уроков (9) из них:** **-интегрированных (1)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(8)**								
26	ИТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	*Формирование* начальных навыков адаптации и умения изменить ситуацию на поставленные задачи.	Разминочный бег. ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Входной	**resh.edu.ru**	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА,Зданевич, параграф № 28., стр. 172
27	Висы и упоры.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Разминочный бег. ОРУ на месте со скакалкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Специальные упражнения на развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Сайт // infourok.ru «Гимнастика в школе»	РЭШ, 1 класс, урок № 37. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/conspect/225976/
28	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Составить комплекс из 5 упражненийна гимнастической скамейке. https://урок.рф/library/kompleks_oru__na_gimnasticheskoj_skamejke_090243.html

				ору с гимнастической скамейкой в группах Развитие силовых способностей.				
29	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке и ору с гимнастической скамейкой в группах Развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Составить комплекс из 5 упражненийна гимнастической скамейке. https://урок.рф/library/kompleks_oru__na_gimnasticheskoj_skamejke_090243.html
30	Комбинация на перекладине.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Специальные упражнения на развитие силы. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гантелями.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	**resh.edu.ru**›	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА, Зданевич, стр. 94
31	Подъём в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	ОРУ с гимнастической палкой. Специальные упражнения на развитие силы в парах. Висы у гимнастической стенки. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	**resh.edu.ru**› subject/lesson/3989/conspect/	Учебник по ФК для 10-11 кл. Лях, АА, Зданевич, стр. 94
32	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Сайт // Infourok.ru «Подъем переворотм»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 93
33	Опорный прыжок	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие	Специальные прыжковые упражнения.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11	Текущий	**resh.edu.ru**› subject/lesso	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 98

			самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122		n/3989/conspect/	
34	Опорный прыжок.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Сайт // fizkultura-vsem.ru Презентация «Опорный прыжок»	Составить комплекс из 5 упражнений на гимнастической скамейке. https://урок.рф/library/kompleks_oru__na_gimnasticheskoj_skamejke_090243.html
35	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	РЭШ, урок № 36, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/
36	Комплекс ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты на развитие силовых качеств.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Разработать комплекс из 10 упражнений с мячами.
37	Техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Специальные упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Прыжок боком с поворотом на90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	оперативный	Сайт // fizkultura-obg.ru "Гимнастика в школе»	Познакомиться с материалом https://infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoy_kulture_na_temuopornyy_pryzhok.-337190.htm

38	**Акробатика.** Стойка на голове и руках. Равновесие на одной Лазание по канату в два приема.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Тренировочная разминка. 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.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Оперативный	Сайт // fizkultura-obg.ru	Изучить материал. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah
39	Лазание по канату в два-три приема. Длинный кувырок вперед через препятствие (м). Выпад вперед; кувырок вперед (д).	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Тренировочная разминка. ОРУ в движении. 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-три приема.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Сайт // fizkultura-obg.ru "Гимнастика в школе»	РЭШ, урок № 31, 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/
40	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр.99
41	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	Развитие навыков сотрудничество со взрослыми (учитель) и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатичес	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 101

							ких упражнений»	
42	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Изучить материал самостоятельно. https://yandex.ru/video/preview/?text=Преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий.%2011%20класс&path=yandex_search&parent-reqid=1663867471127083-305932454202320476l-vla1-0477-vla-l7-balancer-8080-BAL-6333&from_type=vast&filmId=14955555686712343719
43	Комбинация из акробатических элементов.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	ОРУ на развитие силовых способностей Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Лазание по канату в два-три приема.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru Презентация «Комплексы акробатических упражнений»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 102
44	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	ОРУ с мячами. Прыжок способом «согнув ноги» (м). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 110-122	Текущий	Выполнение заданий с помощью QR-сканирования	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр.98
2-е полугодие Знания о физической культуре (1 час) Количество трансформированных уроков (0) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(1)								
45	Определение индивидуального	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Обучающиеся разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии; рассчитывают суточный		комплексный	Видео https://yandex.ru/video/preview?text	Изучить материал. Подготовить вопросы по изученному материалу. https://infourok.ru/prezentaciya-

	расхода энергии		представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат; рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности.				na-temu-energeticheskie-zatraty-cheloveka-5595419.html
Зимние виды спорта Лыжная подготовка (5 часов) Конькова подготовка (5 часов) Количество трансформированных уроков (10) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (8) -в цифровой среде(1)								
46	Лыжная подготовка, ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru "Техника безопасности на уроках лыжной подготовки" Сайт "ФизкультУра" презентация "Легкая атлетика»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, параграф № 22, стр. 116
47	Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохожден	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Техника Попеременного четырехшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного двухшажного хода. Переход на попеременные хода.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141.	Текущий	Сайт // fizkultura-sport.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 117

	ие дистанции 5 км.			Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.				
48	Преодоление контруклона. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спуска, подъёма. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». Развитие скоростной выносливости.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Сайт // fizkultura-sport.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 121
49	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г	Текущий	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	РЭШ: урок № 16 (9кл), выполнить КЗ. Подготовить сообщение о технике передвижения на лыжах.
50	Техника одновременного одношажного хода	1	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Стр. 131-141	Оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru	Подготовить сообщение об олимпийском чемпионе (чемпионке)в лыжах
51	Техника скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Оперативный	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	Имитация лыжных ходов. Подготовить кроссворд из 15 слов на тему «Лыжная подготовка».

52	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 3 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника спусков и подъемов. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости. Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Сайт // fizkultura-sport.ru	Имитация лыжных ходов. Познакомиться с материалом https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html
53	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5-6 км.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Оперативный	Сайт // fizkultura-sport.ru	Изучить материал. Подготовить 5 вопросов по изученному материалу. https://infourok.ru/prezentaciya-obuchenie-konkovomu-hodu-v-starshih-klassah-3448388.html
54	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Оперативный	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	спланировать 5 упражнений для организации эстафеты на лыжах.
55	Эстафета с преодолением препятствий	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Тренировочная разминка на учебной лыжне. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Торможение и повороты «плугом». Эстафета с преодолением препятствий Развитие скоростной выносливости.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Приложение на девайс для здоровья и занятий спортом и «Endomondo Sports Tracker» «RunKeeper»	Изучить материал. https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html

Коньковая подготовка (7 часов.) **Количество трансформированных уроков (7) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (6)** **-в цифровой среде(1)**								
56	Правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений.	1	Формирование понимания роли коньковой подготовки как активного двигательного действия.	ТБ и первая помощь при обморожениях на катке. Утомление, переутомление их признаки и меры предупреждения во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек. Восстановление навыков катания по повороту и прямой. Свободное катание.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ	Изучить материал. Подготовить 5вопросов по изученному материалу.https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01/09/pravila-tehniki-bezopasnosti-pri-katanii-na-konkah
57	Катание с маховыми движениями правой руки.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Катание с маховыми движениями правой руки. юноши – 800 метров, девушки – 500 метров. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО	Самостоятельно изучить материал https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-lyzhnyh-hodov-6227816.html
58	Катание без отрыва коньков ото льда. Подвижные игры.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Свободное катание с маховыми движениями правой руки. юноши–1000 м, девушки-600 м. Катание без отрыва коньков ото льда. Подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д).
59	Катание с руками за спиной, на повороте с движениям и правой руки.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Катание с руками за спиной, на повороте с движениями правой руки. Стартовый разбег. Эстафеты.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	РЭШ Инфоурок Педсовет Учи.ру Мультиурок	Комплекс №4Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).

60	Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Свободное катание с руками за спиной: Юн. – 1000 м, Дев. – 500м. Бег по повороту малого радиуса влево и право. Эстафеты.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО	Комплекс №5Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х19 (м) 2х12 (д).Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком (м)15р.8р.(д)
61	Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах.	1	Формирование умения формулировать и удерживать учебную задачу.	Свободное катание с изменением скорости на прямой и поворотах. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Контроль техники выполнения двигательного действия	ВФСК ГТО	Комплекс №4 Лежа на спине, ноги влево поднимая ноги перевести вправо (часики) - 17р (м) 15р (д).Приседание, руки вперёд. – 2х20р(м),2х15р.(д).
62	Правила техники безопасности при передвижении на коньках. Техника падений.	1	Формирование понимания роли коньковой подготовки как активного двигательного действия.	ТБ и первая помощь при обморожениях на катке. Утомление, переутомление их признаки и меры предупреждения во время занятий на коньках. Профилактика вредных привычек. Восстановление навыков катания по повороту и прямой. Свободное катание.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	**resh.edu.ru**› Предметы›lesson/119	Подготовить кроссворд из 15 слов на тему «Коньковая подготовка»
Знания о физической культуре (1 час) **Количество трансформированных уроков (1) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде (1)**								
63	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся знакомятся с понятием «приклад- но-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации; Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-cheloveka-4354879.html	Текущий	**resh.edu.ru**›	Изучить материал. https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-5412148.html

				будущей профессии; рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.				
Волейбол (14 ч, 5 ч+ 9вариативная часть) **Количество трансформированных уроков (6) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(6)**								
64	ИТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	Формирование умения организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками; пределять уровень скоростно-силовой выносливости.	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Входной	fizkultura.ru Презентация Техника безопасности на волейболе»	РЭШ, урок № 1, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
65	Техника передача мяча у сетки.	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 над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	fizkultura.ru	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 2, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Формирование самооценки на основе критериев успешной учебной деятельности.	Специальные упражнения волейболиста. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	fizkultura.ru	РЭШ, Урок № 5, 11 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
67	Техника передачи мяча над	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование	Специальные упражнения волейболиста. Осуществлять судейство игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11	Оперативный	fizkultura.ru	РЭШ, урок № 6, 11 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/

	собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		личностного смысла учения	Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102			
68	Техника нижней прямой подачи, прием подачи.	1	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	fizkult-ura.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 62
69	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Подобрать самостоятельно материал для изучения темы«Судейство игры волейбол»
70	Игра по упрощённым правилам волейбола. Комбинированный	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Оперативный	Сайт // fizkulturaishort.ru	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 52, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
71	Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Специальные подготовительные упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	Сайт // fizkulturaishort.ru видеоурок «Нападающий удар»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 76

72	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий		Познакомиться с исследовательскойработой "Нападающий удар. Волейбол».https://pedsovet.org/article/voleybol-napadayuschiy-udar
73	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	Сайт // fizkulturaishort.ru	Изучить материал самостоятельно. РЭШ, урок № 53, 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
74	Игра в нападении, в защите.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	оперативный	Сайт // fizkulturaishort.ru	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 80
75	Прямой нападающий удар после передачи.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	Сайт // fizkulturaishort.ru	Изучить материал самостоятельно.Подготовить вопросы по изученному материалу.https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/23/voleybol-obuchenie-napadayushchemu-udaru
76	Передача мяча в тройках после перемещения.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102	Текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Подобрать и оформить в презентацию специальныйупражнения волейболиста.
77	Игра по упрощенным правилам.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11	Текущий	Сайт // fizkulturaishort.ru. Презентаци	Подготовить кроссворд из 15 слов по теме «Волейбол»

			создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Соревнования по упрощенным правилам	класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 92-102		я «Судейские жесты в волейболе»	
<u>Знания о физической культуре (1час)</u> **Количество трансформированных уроков (0) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(0)**								
78	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Обучающиеся распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии. Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам; делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения.	https://nestarenie.ru/fizicheskaya-kultura.html	текущий	https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturi-na-zdorove-cheloveka-3501613.html	Изучить материал. https://moluch.ru/archive/253/57641/
<u>Баскетбол (3 часа)</u> **Количество трансформированных уроков (0) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(0)**								
79	ТБ на уроке. Игра по упрощенным правилам.	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Специальные упражнения баскетболиста. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт // "ФизкультУра"	Изучить материал самостоятельно. Подготовитьвопросы по изученному материалу.https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu
80	Учебная игра.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). Учебная игра.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	Текущий	Сайт // "ФизкультУра" Видео «Техника изучения нападающего удара в волейболе»	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 55

81	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.77-83	оперативный	Сайт // "ФизкультУра"	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, стр. 61.
<u>Национальные игры народов Севера (вариативная часть 6 часов)</u> **Количество трансформированных уроков (0) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(0)**								
82	Национальные игры народов Севера: «Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей»	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: Кто быстрее», «Капканы», «Бой лосей»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов северавыбрать игры, направленные на развитие ловкости. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
83	Национальные игры народов Севера: «Перетягивание палки»», «Капканы», «Олени и пастух»	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Перетягивание палки»», «Капканы», «Олени и пастух»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов севера выбрать игры,направленные на развитие координации. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
84	Национальные игры народов Севера: «Прыжки через нарты», «Кто быстрее», «Перетягивание палки»	1	Формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Прыжки через нарты», «Кто быстрее», «Перетягивание палки»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов северавыбрать игры, направленные на развитие силы. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html

85	Национальные игры народов Севера: «Кто быстрее», «Тройной прыжок», «Бой лосей»	1	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Кто быстрее», «Тройной прыжок», «Бой лосей»	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Из картотеки игр народов севераВыбрать игры, направленные на развитие скоростных качеств. https://infourok.ru/kartoteka-igr-igri-narodov-severa-903237.html
86	Национальные игры народов Севера: «Капканы», «Нарты-сани», «Перетягивание каната»	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Капканы», «Нарты-сани», «Перетягивание каната». Развитие координационых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Подготовить комплекс ОРУ из 5-7 упражнений со скакалкой
87	Национальные игры народов Севера: «Олени и пастух», «Перетягивание палки», «Тройной прыжок»	1	Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Виды ходьбы и бега, ОРУ со скакалкой. Ознакомление с национальными подвижными играми Севера: «Олени и пастух», «Перетягивание палки», «Тройной прыжок». Развитие силовых способностей.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 131-141	Текущий	Выполнение задания с помощью QR-сканирования	Подобрать карточки с картинками по теме«Национальные игры народов севера»
Элементы единоборств (5 часов) **Количество трансформированных уроков (0) из них:** **-интегрированных (0)** **-вне школьных стен (0)** **-в цифровой среде(0)**								
88	Приёмы само страховки.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответстующих физических	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	оперативный	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр. 135

				способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности				
89	Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	Текущий	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр. 136
90	Силовые упражнения и единоборства в парах	1	Развитие самоконтроля в действиях и эмоциях	Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	Текущий	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр.138
91	Учебная схватка	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	оперативный	Рэш	Учебник по ФК для 10-11 кл., Лях В.И., АА.Зданевич, Параграф № 28, стр.139
92	Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла развития.	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр.141-153	Текущий	Рэш	Подготовить кроссворд из 10-15 слов на тему«Единоборства»
<u>Знания о физической культуре (2 часа)</u> Количество трансформированных уроков (1) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (0) -в цифровой среде(1)								
93	Профилактика травматизма во время самостоятельных	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом;	Богоявленский И.Ф. «Оказание первой медицинской, первой	текущий	Рэш	Изучить материал. https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-3685646.html

	занятий оздоровительной физической культурой и спортом		социальной справедливости и свободе	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.	реанимационной помощи на месте происшествия и в очагах чрезвычайных ситуаций». СПб: «ОАО Медиус», 2003.			
94	Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	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 мозга. Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки; знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов; Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	«Первая помощь». Учебник. Российское Общество Красного Креста / Под общ.ред. Вартаняна Ф.Е. 2. Крючек Н.А., Латчук В.Н. «Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях».: Учебно-методическое пособие для занятий с населением / Под общ.ред.Г.Н.Кириллова – М.:Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. 3. Богоявленский И.Ф. «Оказание первой медицинской, первой реанимационной помощи на месте происшествия и	оперативный	https://www.bgsha.com/ru/faculties/mich_branch/New_Site/Biblioteka/Elektro/15.02.05/Bz/Оказание%20первой%20доврачебной%20помощи%20учебное%20пособие.pdf	Подготовить сообщение на тему "Оказание первой помощи при ушибах, вывихах и переломах, при обморожении, солнечном и тепловом ударах".http://efr-rb.ru/для-населения/правила-поведения-в-чс/оказание-первой-помощи-при-переломах/

					в очагах чрезвычайных ситуаций». СПб: «ОАО Медиус», 2003. 4. МаньковВ.Д., Заграничный С.Ф. «Опасность поражения человека электрическим током и порядок оказания первой помощи при несчастных случаях на производстве»: Практическое руководство.- СПб: НОУДПО «УМИТИ «Электро Сервис», 2004.			
<u>Легкая атлетика (8 часов)</u> Количество трансформированных уроков (4) из них: -интегрированных (0) -вне школьных стен (1) -в цифровой среде(3)								
95	ИТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств. КРО Правила поведения на уроках легкой атлетики, на стадионе и открытых площадках. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Техника	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Входной	Сайт // Учительский портал "Техника безопасности на уроке легкой атлетики." РЭШ	РЭШ, урок № 1, 10 класс, https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/

				высокого старта, старт с низкого положения (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки) Развитие скоростных качеств. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательные упражнения.				
96	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). КРО Бег в равномерном темпе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции с высокого старта и с низкого положения (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Игры по выбору. Упражнения для профилактики плоскостопия.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Текущий	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	Изучить материал https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/11/17/nizkiy-start
97	Спринтерский бег. Финиширование. Бег на результат 30 м.	1	Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. КРО Равномерный бег до 800 м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старт с низкого положения. (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м),	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	оперативный	Выполнение задания с помощью QR-сканирования РЭШ	РЭШ, урок № 3. 10 класс https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/

				Финиширование. Эстафетный бег. Правильное дыхание с включением мышц «Лежачий камень», «Алмаз», « Лев».				
98	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. КРО Медленный бег ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игры по выбору. Комплекс координационных упражнений с шариками.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Текущий	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	РЭШ, урок № 6, 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
99	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	Формирование осознания ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (60м). Развитие скоростных качеств. КРО ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м с максимальной скоростью, стартуя с низкого положения. Развитие скоростных качеств. Ассоциативные медитации «Космос».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	оперативный	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	Подготовить 10 упражнений на развитие скоростныхкачеств.
100	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	Формирование осознания своей этнической принадлежности; уважительного отношение к истории и культуре других народов	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. КРО ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 беговых	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Текущий	Сайт // "Физкультура на 5 " Презентация "Техника прыжка в высоту с разбега»	Изучить материал. Подготовить вопросы по изученному материалу.https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/11/prezentatsiya-metanie-myacha-na-dalnost

				шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 3 шагов. Основной комплекс упр. с акцентом на мышцы пресса. Игры по выбору.				
101	Метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов.	1	Формирование адекватной мотивации учебной деятельности; умения избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. КРО Полый физкультурный комплекс: «Колобок» - упражнения в беге, прыжковые упражнения через препятствия. Релаксация со звуками моря «Погружение в стихию воды».	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	оперативный	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	РЭШ, урок № 11, 10 класс. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
102	Специ-альные беговые упражнения. Бег 1000м на результат.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Тестирование – бег (1000м). КРО Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег 1 км с максимальной скоростью. Измерение ЧСС для определения нагрузки. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.	УМК учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И. Лях, 2021 г Стр. 122-131	Итоговый	Сайт // "Физкультура на 5 " РЭШ	Подготовить сообщение про олимпийского чемпиона(чемпионку) в легкой атлетике – бег.
	Итого	**102**						