

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Департамент образования администрации города Нефтеюганска
МБОУ «СОШ № 5»

Пункт 2.2. Основной образовательной
программы среднего общего образования,
утверждённой приказом от «31» августа 2023 г.
№ 495

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета
«Физическая культура»
(для 10-11 классов образовательных организаций)

г. Нефтеюганск

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»: ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» (базовый уровень) должны отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10-11 (204 часа)

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Волейбол.

Передвижения, остановки, стойки игрока, повороты. Прием и передачи мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Защитные действия игрока (варианты блокирования). Комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара, защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Модуль 2. Гимнастика

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвеса подъем переворотом в упор силой, из вися подвеса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висях и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенном к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и

низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (102 часа)

№	Тема урока	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Эстафеты.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
3	Бег на 30 м, поднимание туловища.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
4	Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, подтягивание/отжимание.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
5	Контрольное упражнение: бег на 100 м.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/main/170232/
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча и гранаты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча и гранаты.	физическое воспитание	1	
8	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.	физическое воспитание	1	
9	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
10	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 минут.	физическое воспитание	1	
11	Бег на 2 км (девушки), 3 км (юноши).	физическое воспитание	1	
12	Контрольное упражнение: бег на 2 км (девушки), 3 км (юноши).	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
13	Техника перемещений, ловля и	физическое	1	https://resh.edu.ru/s

	передача мяча.	воспитание		object/lesson/3819/main/169417/
14	Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча без сопротивления защитника.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/
16	Бросок мяча после двух шагов с близкого и среднего расстояния. Игра в стритбол.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/main/169674/
17	Бросок мяча после двух шагов со средней и дальней дистанции.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/
18	Контрольное двигательное действие: бросок мяча после двух шагов со средней дистанции.	физическое воспитание	1	
19	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/85911/
20	Групповые действия в защите. Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
21	Комбинации из передвижений и остановок. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/
22	Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
23	Контрольное упражнение: передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	физическое воспитание	1	
24	Игра по упрощенным правилам волейбола.	физическое воспитание	1	
25	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/
26	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	физическое воспитание	1	
27	Контрольное двигательное действие: прямой нападающий удар.	физическое воспитание	1	
28	Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
29	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Гимнастика			
30	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/

		безопасности		
31	Строевые упражнения. Висы и упоры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/
32	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/
33	Контрольное тестирование по теме: История физической культуры.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/
34	ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/main/225981/
35	Строевые упражнения. Комбинации на брусьях.	физическое воспитание	1	
36	Контрольное двигательное действие: комбинация на брусьях.	физическое воспитание	1	
37	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения. Значение гимнастических упражнений.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/
38	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/
39	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/
40	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
41	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
42	Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (девушки), ноги врозь через коня в длину (юноши).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
43	Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (девушки), ноги врозь через коня в длину (юноши).	физическое воспитание	1	
44	Контрольное двигательное действие: опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
45	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девушки), лазанье по канату (юноши).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/
46	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девушки), лазанье по канату (юноши).	физическое воспитание	1	

47	Контрольное двигательное действие: комбинация на гимнастическом бревне (девушки), лазанье по канату на скорость (юноши).	физическое воспитание	1	
48	Развитие координационных и силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических элементов.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/main/197113/
Раздел	Лыжная подготовка			
49	Первичный инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке. Одновременные ходы.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/
50	Лыжные эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
51	Попеременные ходы. Бесплажный ход. История возникновения олимпийских игр.	познавательное направление воспитания	1	
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
53	Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.	физическое воспитание	1	
54	Контрольное двигательное действие: переход с одновременных ходов на попеременные.	физическое воспитание	1	
55	Подъемы и спуски различными способами. Повторное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/
56	Способы торможения и поворотов на спусках. Прохождение дистанции до 3 км.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
57	Преодоление подъемов и препятствий. Повторное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
58	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 4 км.	физическое воспитание	1	
59	Контрольное двигательное действие: преодоление подъемов и препятствий.	физическое воспитание	1	
60	Эстафеты и игры на лыжах.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
61	Прохождение дистанции до 5 км.	физическое воспитание	1	
62	Контрольное тестирование по теме: Психолого-педагогические основы.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/

63	Эстафеты и игры на лыжах.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	физическое воспитание	1	
65	Элементы тактики лыжных гонок. Попеременное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
66	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
67	Повторный инструктаж по ОТ на уроках по спортивным и подвижным играм. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
68	Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки.	физическое воспитание	1	
69	Контрольное двигательное действие: верхняя прямая подача.	физическое воспитание	1	
70	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
71	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/main/78670/
72	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.	физическое воспитание	1	
73	Контрольное двигательное действие: групповое блокирование.	физическое воспитание	1	
74	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
75	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
76	Техника перемещений и владения мячом.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/169443/
77	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/main/169627/
78	Бросок мяча со средней и дальней дистанции.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/main/169674/
79	Бросок мяча со средней и дальней дистанции.	физическое воспитание	1	
80	Контрольное упражнение: бросок мяча с дальней дистанции.	физическое воспитание	1	
81	Эстафеты. Учебная игра.	физическое воспитание	1	

82	Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/85911/
83	Групповые действия в защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	
84	Командные действия в защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/main/90402/
85	Контрольное двигательное действие: штрафной бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
86	Эстафеты. Учебная игра.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
87	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	физическое воспитание	1	
88	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	физическое воспитание	1	
89	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/
90	Эстафеты. Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Легкая атлетика			
91	Повторный инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
92	Прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/
93	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
95	Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, отжимание.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/
96	Бег на 30 м, поднимание туловища.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
97	Контрольное упражнение: бег 100 м.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
98	Бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя.	физическое воспитание	1	
99	Метание мяча и гранаты. Длительный бег до 17 минут. Классификация	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/

	легкоатлетических упражнений.			
100	Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.	физическое воспитание	1	
101	Контрольное тестирование по теме: Медико-биологические основы	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/
102	Длительный бег до 25 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/

11 класс (102 часа)

№	Тема урока	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Легкая атлетика			
1	Вводный инструктаж по ОТ, первичный инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике, спортивным и подвижным играм. Эстафеты.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
3	Бег на 30 м, поднимание туловища.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/
4	Челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивание/отжимание.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
5	Контрольное упражнение: бег на 100 м.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/main/170232/
6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча и гранаты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/
7	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча и гранаты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/
8	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега.	физическое воспитание	1	
9	Бег в равномерном и переменном темпе до 15-20 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/
10	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-25 минут.	физическое воспитание	1	
11	Бег на 2 км (девушки), 3 км (юноши).	физическое воспитание	1	
12	Контрольное упражнение: бег на 2 км (девушки), 3 км (юноши).	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
13	Техника перемещений, ловля и передача мяча.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/

14	Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча без сопротивления защитника.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
15	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/
16	Бросок мяча после двух шагов с близкого и среднего расстояния. Игра в стритбол.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/main/169674/
17	Бросок мяча после двух шагов со средней и дальней дистанции.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/main/87810/
18	Контрольное двигательное действие: бросок мяча после двух шагов со средней дистанции.	физическое воспитание	1	
19	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/85911/
20	Групповые действия в защите. Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
21	Комбинации из передвижений и остановок. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/main/43536/
22	Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/main/80121/
23	Контрольное упражнение: передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	физическое воспитание	1	
24	Игра по упрощенным правилам волейбола.	физическое воспитание	1	
25	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/main/43703/
26	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	физическое воспитание	1	
27	Контрольное двигательное действие: прямой нападающий удар.	физическое воспитание	1	
28	Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
29	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Гимнастика			
30	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/
31	Строевые упражнения. Висы и упоры.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/

32	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/main/226050/
33	Контрольное тестирование по теме: Социокультурные основы.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/main/
34	ОРУ с гантелями. Упражнения на брусьях.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/main/225981/
35	Строевые упражнения. Комбинации на брусьях.	физическое воспитание	1	
36	Контрольное двигательное действие: комбинация на брусьях.	физическое воспитание	1	
37	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения. Значение гимнастических упражнений.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/main/172606/
38	ОРУ с обручами. Акробатические упражнения.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/main/172695/
39	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/main/196849/
40	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
41	Контрольное двигательное действие: акробатическая комбинация.	физическое воспитание	1	
42	Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (девушки), ноги врозь через коня в длину (юноши).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/main/173508/
43	Опорный прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (девушки), ноги врозь через коня в длину (юноши).	физическое воспитание	1	
44	Контрольное двигательное действие: опорный прыжок.	физическое воспитание	1	
45	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девушки), лазанье по канату (юноши).	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/main/226027/
46	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (девушки), лазанье по канату (юноши).	физическое воспитание	1	
47	Контрольное двигательное действие: комбинация на гимнастическом бревне (девушки), лазанье по канату на скорость (юноши).	физическое воспитание	1	

48	Развитие координационных и силовых способностей. Эстафеты с использованием гимнастических элементов.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/main/197113/
Раздел	Лыжная подготовка			
49	Первичный инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке. Одновременные ходы.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/main/
50	Лыжные эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
51	Попеременные ходы. Бесшажный ход. История возникновения олимпийских игр.	познавательное направление воспитания	1	
52	Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
53	Переход с одновременных ходов на попеременные. Эстафеты.	физическое воспитание	1	
54	Контрольное двигательное действие: переход с одновременных ходов на попеременные.	физическое воспитание	1	
55	Подъемы и спуски различными способами. Повторное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
56	Способы торможения и поворотов на спусках. Прохождение дистанции до 5 км.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/
57	Преодоление подъемов и препятствий. Повторное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/main/
58	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 6 км.	физическое воспитание	1	
59	Контрольное двигательное действие: преодоление подъемов и препятствий.	физическое воспитание	1	
60	Эстафеты и игры на лыжах.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/main/
61	Прохождение дистанции до 8 км.	физическое воспитание	1	
62	Контрольное тестирование по теме: Психолого-педагогические основы.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/main/
63	Эстафеты и игры на лыжах.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/main/
64	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	физическое воспитание	1	

65	Элементы тактики лыжных гонок. Попеременное прохождение отрезков.	физическое воспитание	1	
66	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Волейбол			
67	Повторный инструктаж по ОТ на уроках по спортивным и подвижным играм. Верхняя прямая подача. Нападение через 3-ю зону.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/
68	Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки.	физическое воспитание	1	
69	Контрольное двигательное действие: верхняя прямая подача.	физическое воспитание	1	
70	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
71	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.	физическое воспитание	1	
72	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.	физическое воспитание	1	
73	Контрольное двигательное действие: групповое блокирование.	физическое воспитание	1	
74	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
75	Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Спортивные игры. Баскетбол			
76	Техника премещений и владения мячом.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/main/169443/
77	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной и двумя руками в прыжке.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/main/169627/
78	Бросок мяча со средней и дальней дистанции.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/main/169674/
79	Бросок мяча со средней и дальней дистанции.	физическое воспитание	1	
80	Контрольное упражнение: бросок мяча с дальней дистанции.	физическое воспитание	1	
81	Эстафеты. Учебная игра.	физическое воспитание	1	
82	Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/main/85911/
83	Групповые действия в защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	

84	Командные действия в защите. Штрафной бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/main/90402/
85	Контрольное двигательное действие: штрафной бросок.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/79911/
86	Эстафеты. Учебная игра.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/86119/
87	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	физическое воспитание	1	
88	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	физическое воспитание	1	
89	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/
90	Эстафеты. Учебная игра.	физическое воспитание	1	
Раздел	Легкая атлетика			
91	Повторный инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту.	воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/90375/
92	Прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/
93	Контрольное упражнение: прыжок в высоту.	физическое воспитание	1	
94	Спринтерский бег, эстафетный бег.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
95	Челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, отжимание.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
96	Бег на 30 м, поднимание туловища.	физическое воспитание	1	
97	Контрольное упражнение: бег 100 м.	физическое воспитание	1	
98	Бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
99	Метание мяча и гранаты. Длительный бег до 17 минут. Классификация легкоатлетических упражнений.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/
100	Контрольное упражнение: метание гранаты на дальность.	физическое воспитание	1	
101	Контрольное тестирование по теме: Медико-биологические основы.	познавательное направление воспитания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/main/
102	Длительный бег до 25 минут.	физическое воспитание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/main/171009/

