


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**" Средняя общеобразовательная школа № 6" г. Курчатова**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании


МО учителей  
физической культуры,  
ОБЖ

Руководитель МО  
Нерезова Е.В. 

протокол №1  
от «29» 08 2023 г.


**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

Фомичева М.А.   
приказ №46/1  
от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

на педагогическом  
совете протокол №1  
Директор МБОУ "СОШ  
№ 6"

Кургузова Н.М.   
приказ №46/1  
от «29» 08. 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 - 11 классов

**г. Курчатова 2023г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **Рабочая программа составлена на основе:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями и дополнениями;
- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта среднего общего образования»), с изменениями и дополнениями;
- приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- приказ Минпросвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- федеральная рабочая программа по физической культуре;
- Концепция преподавания учебного предмета физическая культура;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 №858;
- Учебный план основного общего образования МБОУ «СОШ № 6»;
- Положение о рабочей программе по учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного 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 рабочей программе 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 рабочей программе по трём основным направлениям.

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

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

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

Центральной идеей конструирования Примерной рабочей программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами:

*информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

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

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки<sup>1</sup>), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в МБОУ «СОШ №6», составляет 170 часов: 10 класс 68 часов (2 часа в неделю), 11 класс 102 часа (3 часа в неделю)

На вариативные модули отводится 1 час из общего объёма.

Вариативные модули рабочей программы, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

---

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **10 КЛАСС**

---

#### **Знания о физической культуре**

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

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

#### **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 11 КЛАСС**

---

**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 первой 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 ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;



- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- 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.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

## 2) базовые исследовательские действия:

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

## 3) работа с информацией:

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

### **Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания**

Тематическое планирование по физической культуре составлено с учётом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
- Формирование ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
- Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
- Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
- Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
- Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
- Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми

необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

- Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

## Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название тематических блоков, разделов, тем	Кол-во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Формы контроля	
1.	<b>«Знания о физической культуре»</b>			
	История развития олимпийского движения.	В процессе урока	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/</a>
	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	В процессе урока	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury">https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury</a>
	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/rol-fizicheskoy-kultury-i-formirovanie-zdorovogo-obrazazhizni">https://pptcloud.ru/fizkultura/rol-fizicheskoy-kultury-i-formirovanie-zdorovogo-obrazazhizni</a>
	Первая помощь во время занятий физической культурой	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-urokah-fizicheskoy-kultury-dlya-6-7">https://pptcloud.ru/fizkultura/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-urokah-fizicheskoy-kultury-dlya-6-7</a>
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>			
	Выбор упражнения для развития основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/fizicheskie-kachestva">https://pptcloud.ru/fizkultura/fizicheskie-kachestva</a>
	Самонаблюдение, самоконтроль.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
	Оценка техники выполнения упражнений, выявление и устранение ошибок	В процессе урока	Устный опрос	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>

	Выбор упражнений для составления утренней зарядки.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Модуль: «Лёгкая атлетика» (15 часов)</b>			
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	2	Практическая работа	<a href="#">10 рабочая программа физическая культура 10 класс.docx</a>
	Бег 100 метров на результат	1	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
	Прыжки в длину с разбега.	3	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
	Метание гранаты.	3	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
	Бег 2000и 3000 метров.	2	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg.html</a>
	Прыжки в высоту с разбега.	3	Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/</a>
4.	<b>Модуль: «Спортивные игры»</b>			
	<b>Баскетбол (10 часов)</b>			
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче» а.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
	Броски одной и двумя руками с места.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/</a>
	Броски одной и двумя руками в движении.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/</a>
	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	1	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/</a>



				30
	Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2	Комбинированная работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
	Позиционное нападение (2:2;3:3) с изменением позиций.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
	Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/</a>
<b>5.</b>	<b>Модуль «Гимнастика» (15 часов)</b>			
	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	3	Демонстрация техники упражнений, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
	Опорный прыжок.	3	Демонстрация техники упражнений, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
	Висы и упоры.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
	Лазанье по канату.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
	Упражнение в равновесии.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
	Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.	1	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>
	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/</a>
	Прыжки со скакалкой.	1	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/</a>
	Подтягивание на перекладине из виса и виса лёжа.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
	Упражнение на пресс за 30 секунд.	1	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>
<b>6.</b>	<b>Модуль «Зимние виды спорта» (12 часов)</b>			
	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
	Попеременный четырёхшажный ход.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>

	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
	Коньковый ход.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
	Коньковый ход.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Зачет	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
	Подъемы и спуски с горы. Торможение боковым скольжением	1	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
	Подъемы и спуски с горы. Торможение боковым скольжением	1	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html</a>
	Контрольное прохождение дистанции 4 км.			
<b>7.</b>	<b>Модуль «Спортивные игры»</b>			
	<b>«Волейбол» (10 часов)</b>			
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Тактические действия в защите и нападении.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
	Передача мяча во встречных колоннах.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
	Передача мяча в парах через сетку.	1	Демонстрация техники упражнений, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
	Верхняя прямая подача мяча.	2	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
	Атакующий удар (с места и в движении).	1	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	1	Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
	Тактические действия в защите и нападении. Упражнения с набивными мячами.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
<b>8.</b>	<b>Модуль «Спортивные игры»</b>			

	<b>«Футбол» (3 часа)</b>			
	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов)	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
	Удары по воротам с места и в движении.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
<b>9.</b>	<b>Модуль: «Спорт» (3 часа)</b>			
	Подготовка к ГТО подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд, метание гранаты.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>
	Подготовка к ГТО упражнение на пресс за 1 минуту, прыжок в длину с места	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>
	Подготовка к ГТО бег 30, 60 и 2 км.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/638/</a>
<b>ИТОГО:</b>		68 часов		

## Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название тематических блоков, разделов, тем	Кол-во часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Формы контроля	
1.	<b>«Знания о физической культуре»</b>			
	История развития олимпийского движения.	В процессе урока	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/main/263205/</a>
	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок.	В процессе урока	Устный опрос	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>
	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury">https://pptcloud.ru/fizkultura/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizkultury</a>
	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/rol-fizicheskoy-kultury-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni">https://pptcloud.ru/fizkultura/rol-fizicheskoy-kultury-i-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni</a>
	Первая помощь во время занятий физической культурой	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/pervaya-pomosch-pri-">https://pptcloud.ru/fizkultura/pervaya-pomosch-pri-</a>

				travmah-na-urokah-fizicheskoy-kultury-dlya-6-7
2	<b>«Способы самостоятельной деятельности»</b>			
	Выбор упражнения для развития основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://pptcloud.ru/fizkultura/fizicheskie-kachestva">https://pptcloud.ru/fizkultura/fizicheskie-kachestva</a>
	Самонаблюдение, самоконтроль.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>
	Оценка техники выполнения упражнений, выявление и устранение ошибок	В процессе урока	Устный опрос	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>
	Выбор упражнений для составления утренней зарядки.	В процессе урока	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>
3	<b>«Физическое совершенствование»</b>			
	<b>Модуль: «Лёгкая атлетика» (20 часов)</b>			
	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
	Бег 100 метров на результат	3	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
	Прыжки в длину с разбега.	3	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/633/</a>
	Метание гранаты.	3	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
	Бег 2000и 3000 метров.	3	Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg.html</a>
	Прыжки в высоту с разбега.	3	Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/648/</a>

<b>Модуль: «Спортивные игры»</b>				
<b>Баскетбол</b>		<b>20</b>		
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>	
Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче» а.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>	
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча с пассивным сопротивлением защитника.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>	
Броски одной и двумя руками с места.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/</a>	
Броски одной и двумя руками в движении.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195947/</a>	
Вырывание, выбивание и перехват мяча.	2	Практическая работа	<a href="https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/30">https://www.fizkultura.ru/sci/basketball/30</a>	
Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	3	Комбинированная работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>	
Позиционное нападение (2:2;3:3) с изменением позиций.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>	
Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261478/</a>	
<b>Модуль «Гимнастика» (16 часов)</b>				
Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	3	Демонстрация техники упражнений, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>	
Опорный прыжок.	3	Демонстрация техники упражнений, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>	
Висы и упоры.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>	
Лазанье по канату.	1	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>	

			работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">bject/lesson/484/</a>
Упражнение в равновесии.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a>
Упражнения с набивными мячами, гантелями, обручем и лентой.	1		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>
Гимнастическая полоса препятствий.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/</a>
Прыжки со скакалкой.	1		Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/</a>
Подтягивание на перекладине из вися и вися лёжа.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
Упражнение на пресс за 30 секунд.	1		Практическая работа, тестирование физических качеств	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>
<b>Модуль «Зимние виды спорта» ( 12 часов)</b>				
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви занимающегося. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
Попеременный четырёхшажный ход.	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/483/</a>
Одновременный бесшажный ход.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
Коньковый ход.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
Коньковый ход.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/</a>
Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		Зачет	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		Практическая работа, тестирование	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>

			физических качеств	
Подъемы и спуски с горы. Торможение боковым скольжением	1		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>
Подъемы и спуски с горы. Торможение боковым скольжением	1		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhnyeigry.html</a>
Контрольное прохождение дистанции 4 км.				
<b>Модуль «Спортивные игры» «Волейбол» (16 часов)</b>				
Техника безопасности на уроках спортивных игр. Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
Передача мяча во встречных колоннах.	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
Передача мяча в парах через сетку.	2		Демонстрация техники упражнений, практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/</a>
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
Верхняя прямая подача мяча.	2		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
Атакующий удар (с места и в движении).	2		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».	2		Практическая работа	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>
Тактические действия в защите и нападении. Упражнения с набивными мячами.	3		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
<b>Модуль «Спортивные игры» «Футбол» (6 часа)</b>				
Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов)	2		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
Техники игровых действий:	2		Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/su">https://resh.edu.ru/su</a>

вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.			работа	bject/lesson/480/
Удары по воротам с места и в движении.	2		Практическая работа	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/480/
<b>Модуль: «Спорт» (12 часа)</b>				
Подготовка к ГТО подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперёд, метание гранаты.	2		Практическая работа	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/638/
Подготовка к ГТО упражнение на пресс за 1 минуту, прыжок в длину с места	2		Практическая работа	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/638/
Подготовка к ГТО бег 30, 60 и 2 км.	2		2Практическая работа	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/638/
	2			
	2			
	2			
Итого:	102 часа			

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа основного общего образования по физической культуре 5-9 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

- Баклакова Е. Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
- Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
- Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М.: 2003.
- – 55 с.
- Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
- Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.

#### Электронные ресурсы:

<https://www.gto.ru/> - Официальный сайт ВФСР ГТО.  
<https://resh.edu.ru> – Российская электронная школа.



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь:

- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- маты гимнастические
- сетка волейбольная
- сетка баскетбольная
- сетка футбольная
- стол для настольного тенниса
- сетка для настольного тенниса
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- шведская стенка
- навесная перекладина
- канат для лазания
- бревно напольное
- футбольные ворота (спортивная площадка)
- козел гимнастический
- комплект лыж
- мостик гимнастический
- скамейка гимнастическая
- щит баскетбольный

