


**Филиал Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа» - «Абалакская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета школы
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

_____ А.И. Исакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету Физическая культура
для 11 класса
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии с
требованиями ФГОС ООО

Составитель программы: Булашева Дарья Ивановна
учитель по физической культуре
без квалификационной категории

с. Абалак
2022 год

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Легкая атлетика (10 часов).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность.

Теория: Правовые основы физической культуры и спорт. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Требования и гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой

Промежуточная аттестация: Сдача норматива: бег на 30, 60, 100 метров; прыжки в длину с места с двух ног; метание спортивного снаряда весом 700г - (Ю), 500г. - (Д), метров; бег на 2000 метров девушки, на 3000 метров юноши; челночный бег 3 x 10 метров.

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Гимнастика с элементами акробатики (10 часов).

Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости). После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно

при развитии силы, гибкости и улучшении осанки. Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. Строевая подготовка. Акробатические упражнения, Прыжки через козла, разными способами. Лазание по катату.

Теория: Правила поведения техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление инд. комплексов для утренней гигиенической гимнастики (УГГ), физкультминуток, физкультпауз.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива подтягивания в висе; оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках; выполнения опорного прыжка.

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры (14 часов – волейбол), (14 часов – баскетбол).

В 11 классе повторение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. В 8 классе необходимо научить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Бадминтон», «Настольный теннис») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализация на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая в их разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Теория: Понятие телосложения характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Основа организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Промежуточная аттестация (волейбол): Сдача норматива учебная игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (10 часов).

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит

суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 3 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 – 2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Теория: Виды спортивных секций. Выбираем виды спорта. Каким видом спорта занимаешься. Требования к технике безопасности. Подготовка лыжника к сезону.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива выполнения техника передвижения на лыжах классических ходов; бег на лыжах 3000 метров девушки, 5000 метров юноши.

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Кроссовая подготовка (10 часов).

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; подвижных игр (типа «Русская лапта», «Футбол»); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Теория: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Промежуточная аттестация: Сдача норматива: бег на 2000 метров девушки, на 3000 метров юноши; бег 30, 60 и 100 метров; наклон вперед из положения стоя; прыжок в длину с места; подтягивание на низкой перекладине (девочки) на высокой (мальчики); челночный бег 3 x 10м.; наклон вперед из положения стоя.

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Знание о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

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 с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится'

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять технико-тактические действия национальных

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
1. Легкая атлетика (10 часов)				
1.	Требования и гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой	1	https://sport.wikireading.ru/13322 https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-legkaya-atletika-6067067.html Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / /В.И.Лях 6е изд. – М. Просвящение, 2019 г. стр. 112 - 121 Раздел легкая атлетика.	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
2.	Теория: Правовые основы физической культуры и спорт. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1	Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / /В.И.Лях 6е изд. – М. Просвящение, 2019 г.: стр. 8 – 11 стр. 11 – 13 стр. 13 – 18	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.
3.	Бег 30, 60 и 100 метров	1	https://beguza.ru/beg-na-60-metrov/	

4.	Прыжки в длину с места с двух ног	1	https://fis.wikireading.ru/8891	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
5.	Метание спортивного снаряда весом 700г - (Ю), 500г. - (Д)	1	https://infourok.ru/sovershenstvovanie-tehnike-metaniya-myacha-s-3-5-shagov-s-razbega-metanie-malogo-myacha-na-zadannoe-rasstoyanie-4264535.html	
6.	Сдача норматива бег на 30, 60 и 100 метров	1	https://sport.wikireading.ru/5321	
7.	Сдача норматива прыжки в длину с места с двух ног	1		
8.	Сдача норматива Метание спортивного снаряда весом 700г - (Ю), 500г. - (Д), метров	1		

9.	Промежуточная аттестация. Сдача норматива 2000 и 3000 метров	1		
10.	Сдача норматива Челночный бег 3 x 10 м	1		
2. Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)				
11.	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроке гимнастики	1	https://sport.wikireading.ru/13325 Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвещение, 2019 г.: Раздел гимнастика стр. 100-112 https://sport.wikireading.ru/5274	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
12.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в виси	1		
13.	Теория: Правила поведения техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	1	Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвещение, 2019 г.: стр. 18 – 22 стр. 22 – 24 стр. 33 – 36	
14.	Прыжок через козла согнув ноги. Прыжок через козла ноги врозь	1	https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/pryzhok-cherez-kozla.html	
15.	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, назад, мостик, ласточка, колесо.	1	https://educ.wikireading.ru/h3mtkGgeF2	

16.	Тема: Выбор упражнений и составление инд. комплексов для утренней гигиенической гимнастики (УГГ), физкультминуток, физкультпауз.	1	http://ds54-belochka.ru/images/Docs/New4/fizk_min.pdf	Показать детям упражнения для зарядки и после усталости сидя за столом во время уроков или за компьютером.
17.	Стойка на лопатках Стойка на голове	1	https://helpiks.org/1-87696.html	
18.	Сдача норматива Подтягивание: на высокой перекладине из виса, (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, (девушки)	1	https://gtonorm.ru/podtyagivanie-iz-visa-lezha-na-nizkoj-perekladine.html	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
19.	Сдача норматива. Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	1		
20.	Сдача норматива. Оценка техники выполнения опорного прыжка	1		
3. Спортивные игры (волейбол) (14 часов)				
25.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1	https://studopedia.ru/8_101334_trebovaniya-tehniki-bezopasnosti-vo-vremya-zanyatij-podvizhnimi-i-sportivnimi-igrami.html Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвещение, 2019 г.: Раздел волейбол стр. 82-91	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Использование нового содержания совместно с ранее изученным в условиях фронтального опроса, беседы, выполнения упражнений. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в
26.	Стойка перемещение волейболиста	1	https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-volejbole.html	
27.	Ловля и передача мяча	1	https://www.professionalsport.ru	

			/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-volleybole	разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; демонстрировать технические действия в спортивных играх.
28.	Высокая и средняя стойка волейболиста	1	https://football-match24.com/stojki-volleybolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-volleybole.html	
29.	Передача мяча сверху над собой	1	https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html	
30.	Передача мяча снизу над собой	1	Видео урок: https://yandex.ru/video/preview	
31.	Нижняя прямая подача	1	/11389600953318920049	
32.	Нападающий удар	1		
33.	Нападающий удар, блок	1	https://yandex.ru/video/preview	
34.	Игра на результат	1	/13522760995945645797	
35.	Теория: Основа организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1	Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвещение, 2019 г.: Стр. 39-43 Стр. 43-45	
36.	Передача мяча сверху в парах	1	https://infourok.ru/volleybol-verhnyaya-peredacha-myacha-844957.html	
37.	Передача мяча снизу в парах	1		

38.	Сдача норматива учебная игра по упрощенным правилам	1	https://pandia.ru/text/81/498/94430.php	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
4. Лыжная подготовка (10 часов)				
36.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой	1	https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgotovo-2.html Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвещение, 2019 г.: Раздел лыжная подготовка стр. 122-132	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах лыжного спорта.
37.	Теория: Виды спортивных секций. Выбираем виды спорта. Каким видом спорта занимаешься.	1	https://mygenetics.ru/blog/sport/kak-vybrat-vid-sporta-dlya-rebenka/ Видео: https://yandex.ru/video/preview/4452067512135199978	Показать видео урок о великих спортсменах прошлого и настоящего времени.
38.	Разновидности лыжных ходов	6	https://vsnege.com/gornye-lyzhi/vidy-klassicheskikh-lyzhnyh-hodov-ih-osobennosti-i-dostoinstva/	демонстрировать технические действия в лыжной подготовке
39.	Сдача норматива выполнения техники передвижения на лыжах классических ходов	1	https://gtonorm.ru/beg-na-lyzhax.html	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать

40.	Сдача норматива бег на лыжах 3000 метров	1		воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
5. Спортивные игры (баскетбол) (14 часов)				
41.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми	1	https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-sportivnih-igr-2178729.html Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвящение, 2019 г.: Раздел баскетбол: стр. 67-74	демонстрировать технические действия в спортивных играх.
42.	Ловля, передача мяча в парах	1	https://football-match24.com/peredacha-myacha-v-basketbole-vidy-texnika-pasakak-lovit-myach.html	побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Показать правильную технику выполнения, следить за ошибками, исправлять их. Индивидуально подходить учитывая ошибки. Все упражнения выполняются и заканчиваются по свистку.
43.	Ведение мяча на месте, передачи в парах	1		
44.	Теория: Понятие телосложения характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвящение, 2019 г.: Стр. 45-50 Стр. 50-53 Стр. 53-57	Показать видео урок о первой помощи при травмах, разновидности перевязок. Видео про спортсменов, получившие травмы и их восстановление.

45.	Ведение мяча на месте, в движении, поочередное ведение	1	https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm	Показать правильную технику выполнения, следить за ошибками, исправлять их. Индивидуально подходить учитывая ошибки. Все упражнения выполняются и заканчиваются по свистку. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях
46.	Броски мяча в кольцо, передача, ловля мяча в парах	1	https://football-match24.com/peredacha-myacha-v-basketbole-vidy-texnika-pasakak-lovit-myach.html	
47.	Остановка двумя шагами, прыжком	1		
48.	Передвижение игрока, повороты с мячом	1		
49.	Броски в кольцо с разных точек	1	http://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/309-broski-po-koltsu	Объяснить и показать технику выполнения Рассказать про правила игры, начинаем с упрощённого варианта, затем усложнить.
50.	Защита кольца в парах	1	Видео https://yandex.ru/video/preview/12858878592608384168 https://yandex.ru/video/preview/6685947389069084195 https://yandex.ru/video/preview/5435821529938195265	
51.	Игра Стритбол	1	https://justfitnes.ru/blog/stritbol-pravila-igry-i-otlichiya-ot-basketbola	
52.	Игра в баскетбол	1	https://metaratings.ru/sports-terms/pravila-igry-v-basketbol/	
53.	Сдача норматива броски в кольцо с разных точек	1	https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/stritbol/	
6. Кроссовая подготовка (10 часов)				
54.	Требования и гигиенические правила на занятиях	1	https://sport.wikireading.ru/13322	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях

	кроссовой подготовкой. Техника безопасности Промежуточная аттестация. Сдача норматива подтягивания в висе на низкой (девочки) на высокой перекладине (мальчики)		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-legkaya-atletika-6067067.html Электронный учебник: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций базовый уровень / В.И.Лях 6е изд. – М. Просвящение, 2019 г. стр. 112 - 121 Раздел легкая атлетика.	кроссовая подготовка, дать знания о терминологии и достижениях российских спортсменов в различных видах кроссового бега.
55.	Теория: Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/947	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	https://gtonorm.ru/beg-po-peresechennoj-mestnosti/	Показать трассу с препятствиями впереди, преодолеть быстро и аккуратно
57.	Подвижная игра «Русская лапта»	1	https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-russkaya-lapta-1654530.html	Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.
58.	Подвижная игра «Футбол». Упражнения без мяча и с мячом.	1	http://www.dokaball.ru/videoiroki-i-trenirovki/1686-podvizhnye-igry-na-zanyatiyakh-po-futbolu	Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
59.	Подвижная игра «Футбол». Ведения мяча подъемом и подошвой	1	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html	демонстрировать технические действия в спортивных играх.

60.	Сдача норматива 2000 (девушки) 3000 (юноши) метров	1	https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov	<p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
61.	Сдача норматива. Наклон вперед из положения стоя.	1		
62.	Сдача норматива: Прыжок в длину с места.	1		
63.	Сдача норматива: Челночный бег 3 x 10м	1		
64.	Сдача норматива: Сдача норматива подтягивание на низкой (девочки) на высокой перекладине (мальчики)	1		
65.	<p><i>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно–спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i></p>	В процессе урока		
1 полугодие		33		
2 полугодие		35		
Итого:		68		