**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Тверской области‌‌**

**‌****Управление образования Администрации Удомельского ГО‌**​

**МБОУ Молдинская СОШ имени В.В.Андреева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  Протокол №  от « » 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Галичникова Ю.В.  « » 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Смирнова М.А.  Приказ №  от « » 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2165291)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

​**Удомельский ГО‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

**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 совер-шенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования 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 личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

В 10-11 классах на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 204 часа.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

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

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**В части трудового воспитания должны отражать:**

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

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

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

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

**В части экологического воспитания должны отражать:**

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

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

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

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

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

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) *работа с информацией:*

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

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

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

1) *общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

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

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

2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

1) *самоорганизация:*

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

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

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

— оценивать приобретённый опыт;

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

2) *самоконтроль:*

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

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

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

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**10 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**11 КЛАСС**

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

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

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

— планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

**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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО). Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой. Основные направления оздоровительной физической культуры.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры».*

Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча отраженного от сетки. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Вбрасывание мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Угловой удар в игровых и соревновательных условиях. Удар от ворот в игровых и соревновательных условиях. Штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки. Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. Игра в мини-футбол.

*3.3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».*

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Понятие акробатики. Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения на перекладине. Подъём переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись - техника выполнения. Разновидность висов и упоров: техника выполнения заданий на брусьях. Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). Стойка на лопатках. Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления. Опорный прыжок. Мост из положения лежа и стоя. Лазание по канату способом в два приема и без помощи ног. Стойка на руках у гимнастической стенки. Акробатическая комбинация.

*Модуль «Лыжная подготовка».*

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Эстафеты. Повороты переступанием в движении. Передвижение коньковым ходом. Попеременные ходы. Эстафеты. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные.

Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка».*

Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Рывок гири 16 кг (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка с разбега в высоту. Метание гранаты с разбега на дальность. Прыжок с разбега в длину. Бег на 60 м. Беговые упражнения. Бег на 100 м. Челночный бег 4\*9 м. Эстафетный бег. ОРУ в парах на сопротивление. Бег на 1000 м. Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д).

**11 класс**

**1. Знания о физической культуре.**

Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека. Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Физическая культура и продолжительность жизни человека. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при ушибах. Оказание первой помощи при вывихах и переломах. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.

**2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой. Организация и проведение банных процедур. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

**3. Физическое совершенствование.**

*3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела. Упражнения для профилактики целлюлита. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг).

*3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Спортивные игры»*

Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча отраженного от сетки. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Обманные движения (финты) в футболе с учетом игрового места в составе команды. Технические приемы и тактические действия вратаря. Индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения. Индивидуальные, групповые и командные действия в тактике защиты. Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. Игра в мини-футбол.

*3.3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

*Модуль «Атлетические единоборства»*

Техника безопасности на уроках атлетических единоборствах. Атлетические единоборства и их прикладная направленность, требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств. Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах. Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах. Защитные действия от удара кулаком в голову.

*Модуль «Лыжная подготовка»*

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы. Эстафеты. Повороты переступанием в движении. Передвижение коньковым ходом. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 5 км.

*Модуль «Спортивная и физическая подготовка».*

Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). Рывок гири 16 кг (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка с разбега в высоту. Метание гранаты с разбега на дальность. Прыжок с разбега в длину. Бег на 60 м. Беговые упражнения. Бег на 100 м. Челночный бег 4\*9 м. Эстафетный бег. ОРУ в парах на сопротивление. Бег на 1000 м. Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Знания о физической культуре. | **6** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **7** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **89** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 4 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модуль «Спортивные игры». | 24 |  |  |  |
| 3.3 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность: модули «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивная и физическая подготовка». | 61 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **102** | 0 | 0 |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Знания о физической культуре. | **9** |  |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной двигательной деятельности. | **5** |  |  |  |
| 3 | Физическое совершенствование | **88** |  |  |  |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 5 |  |  |  |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: модуль «Спортивные игры». | 24 |  |  |  |
| 3.3 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность: модули «Атлетические единоборства», «Лыжная подготовка», «Спортивная и физическая подготовка». | 59 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **102** | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (6ч)** | | | |
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека. |  |  |
| 2 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. |  |  |
| 3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО). |  |  |
| 4 | Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. |  |  |
| 5 | Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой. |  |  |
| 6 | Основные направления оздоровительной физической культуры. |  |  |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (7ч)** | | | |
| 7 | Основы организации образа жизни современного человека. |  |  |
| 8 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. |  |  |
| 9 | Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. |  |  |
| 10 | Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье. |  |  |
| 11 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. |  |  |
| 12 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. |  |  |
| 13 | Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой. |  |  |
| **3. Физическое совершенствование (89 ч)** | | | |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | | |
| 14 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. |  |  |
| 15 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. |  |  |
| 16 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. |  |  |
| 17 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. |  |  |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | | |
| ***Модуль «Спортивные игры» (24ч)*** | | | |
| 18 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. |  |  |
| 19 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 20 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 21 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 22 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). |  |  |
| 23 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. |  |  |
| 24 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 25 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 26 | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| 27 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. |  |  |
| 28 | Прием мяча отраженного от сетки. |  |  |
| 29 | Варианты техники приема и передач мяча. |  |  |
| 30 | Варианты подач мяча. |  |  |
| 31 | Варианты нападающего удара через сетку. |  |  |
| 32 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. |  |  |
| 33 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 34 | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 35 | Игра в волейбол по правилам. |  |  |
| 36 | Вбрасывание мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. |  |  |
| 37 | Угловой удар в игровых и соревновательных условиях. |  |  |
| 38 | Удар от ворот в игровых и соревновательных условиях. |  |  |
| 39 | Штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки. |  |  |
| 40 | Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 41 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| ***3.3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность*** | | | |
| ***Модуль «Гимнастика» (14ч)*** | | | |
| 42 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Понятие акробатики. |  |  |
| 43 | Висы и упоры: упражнения на перекладине. |  |  |
| 44 | [Упражнения на перекладине. Подъём переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись](https://www.youtube.com/watch?v=XmvKgGBvx_o&list=PLAUhrtAMVO-9a6N7LC2WwFnBiVR_XWbX-&index=33). |  |  |
| 45 | Разновидность висов и упоров: техника выполнения заданий на брусьях. |  |  |
| 46 | Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону. |  |  |
| 47 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д). |  |  |
| 48 | Стойка на лопатках. |  |  |
| 49 | Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления. |  |  |
| 50 | Опорный прыжок. |  |  |
| 51 | Мост из положения лежа и стоя. |  |  |
| 52 | Лазание по канату способом в два приема и без помощи ног. |  |  |
| 53 | Стойка на руках у гимнастической стенки. |  |  |
| 54 | Акробатическая комбинация. |  |  |
| 55 | Акробатическая комбинация – учет. |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (17ч)*** | | | |
| 56 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |  |
| 57 | Скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом. |  |  |
| 60 | Одновременные ходы. Эстафеты. |  |  |
| 61 | Повороты переступанием в движении. |  |  |
| 62 | Передвижение коньковым ходом. |  |  |
| 63 | Попеременные ходы. Эстафеты. |  |  |
| 64 | Торможение и поворот упором. |  |  |
| 65 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |
| 66 | Преодоление подъемов и препятствий. |  |  |
| 67 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |
| 68 | Преодоление подъемов и препятствий. |  |  |
| 69 | Передвижение коньковым ходом. |  |  |
| 70 | Повороты переступанием в движении. |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| ***Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (30ч)*** | | | |
| ***Базовая физическая подготовка (ГТО)*** | | | |
| 73 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 74 | Рывок гири 16 кг (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 75 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 76 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. |  |  |
| 77 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 78 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 79 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 80 | Рывок гири 16 кг (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 81 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 82 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. |  |  |
| 83 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 84 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| ***Спортивная подготовка (ЛА)*** | | | |
| 85 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка с разбега в высоту. |  |  |
| 86 | Прыжок с разбега в высоту – учет. Метание гранаты с разбега на дальность. |  |  |
| 87 | Метание гранаты с разбега на дальность - учет. Прыжок с разбега в длину. |  |  |
| 88 | Прыжок с разбега в длину - учет. Игры – эстафеты. |  |  |
| 89 | Бег на 60 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 90 | Бег на 60 м – учет. |  |  |
| 91 | Бег на 100 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 92 | Бег на 100 м - учет. |  |  |
| 93 | Челночный бег 4\*9 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 94 | Челночный бег 4\*9 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 95 | Эстафетный бег. |  |  |
| 96 | Бег на 1000 м. ОРУ в парах на сопротивление. |  |  |
| 97 | Бег на 1000 м - учет. ОРУ в парах на сопротивление. |  |  |
| 98 | Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д). ОРУ в парах на сопротивление. |  |  |
| 99 | Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д)- учет. |  |  |
| 100 | Игры-эстафеты. |  |  |
| 101 | Игры-эстафеты. |  |  |
| 102 | Итоговое занятие. |  |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата изучения | Дополнительная информация |
| **Знания о физической культуре (9ч)** | | | |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека. |  | ч. 1 гл. 2 §7 |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека. |  | ч. 1 гл. 3 §1 |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии. |  |  |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека. |  | ч. 1 гл. 2 §5 |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека. |  | ч. 1 гл. 2 §6 |
| 6 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. |  | ч. 1 гл. 3 §3 |
| 7 | Оказание первой помощи при ушибах. |  | ч. 1 гл. 3 §3 |
| 8 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах. |  | ч. 1 гл. 3 §3 |
| 9 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. |  | ч. 1 гл. 3 §3 |
| **Способы самостоятельной двигательной деятельности (5ч)** | | | |
| 10 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. |  | ч. 2 гл. 1 §1 |
| 11 | Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой. |  | ч. 2 гл. 1 §1 |
| 12 | Организация и проведение банных процедур. |  | ч. 2 гл. 1 §1 |
| 13 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |  | ч. 2 гл. 1 §2 |
| 14 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО. |  | ч. 2 гл. 1 §2 |
| **3. Физическое совершенствование (88ч)** | | | |
| ***3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | | |
| 15 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. |  | ч. 3 гл. 1 §1 |
| 16 | Упражнения для снижения массы тела. |  | ч. 3 гл. 1 §1 |
| 17 | Упражнения для профилактики целлюлита. |  | ч. 3 гл. 1 §1 |
| 18 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). |  | ч. 3 гл. 1 §2 |
| 19 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг). |  | ч. 3 гл. 1 §1 |
| ***3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | | |
| ***Модуль «Спортивные игры» (24ч)*** | | | |
| 20 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. |  |  |
| 21 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 22 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 23 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
| 24 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). |  |  |
| 25 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. |  |  |
| 26 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 27 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 28 | Игра в баскетбол по правилам. |  |  |
| 29 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. |  |  |
| 30 | Прием мяча отраженного от сетки. |  |  |
| 31 | Варианты техники приема и передач мяча. |  |  |
| 32 | Варианты подач мяча. |  |  |
| 33 | Варианты нападающего удара через сетку. |  |  |
| 34 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. |  |  |
| 35 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 36 | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 37 | Игра в волейбол по правилам. |  |  |
| 38 | Обманные движения (финты) в футболе с учетом игрового места в составе команды. |  |  |
| 39 | Технические приемы и тактические действия вратаря. |  |  |
| 40 | Индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения. |  |  |
| 41 | Индивидуальные, групповые и командные действия в тактике защиты. |  |  |
| 42 | Закрепление техники разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности. |  |  |
| 43 | Игра в мини-футбол. |  |  |
| ***3.3 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность*** | | | |
| ***Модуль «Атлетические единоборства» (11ч)*** | | | |
| 44 | Техника безопасности на уроках атлетических единоборствах. |  |  |
| 45 | Атлетические единоборства и их прикладная направленность, требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств. |  |  |
| 46 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах. |  |  |
| 47 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах. |  |  |
| 48 | Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах. |  |  |
| 49 | Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах |  |  |
| 50 | Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах. |  |  |
| 51 | Техника бросков и удержаний в атлетических единоборствах. |  |  |
| 52 | Защитные действия от удара кулаком в голову. |  |  |
| 53 | Защитные действия от удара кулаком в голову. |  |  |
| 54 | Обобщающее занятие по изученным элементам в рамках модуля «Атлетические единоборства». |  |  |
| ***Модуль «Лыжная подготовка» (18ч)*** | | | |
| 55 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |  |
| 56 | Скользящий шаг без палок и с палками. |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом. |  |  |
| 59 | Одновременные ходы. Эстафеты. |  |  |
| 60 | Повороты переступанием в движении. |  |  |
| 61 | Передвижение коньковым ходом. |  |  |
| 62 | Передвижение коньковым ходом. |  |  |
| 63 | Торможение и поворот упором. |  |  |
| 64 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |
| 65 | Преодоление подъемов и препятствий. |  |  |
| 66 | Преодоление подъемов и препятствий. |  |  |
| 67 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |  |  |
| 68 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |  |  |
| 69 | Элементы тактики лыжных гонок. Эстафеты. |  |  |
| 70 | Элементы тактики лыжных гонок. Эстафеты. |  |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| 72 | Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |
| ***Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (30ч)*** | | | |
| ***Базовая физическая подготовка (ГТО)*** | | | |
| 73 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 74 | Рывок гири 16 кг (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 75 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 76 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. |  |  |
| 77 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 78 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| 79 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 80 | Рывок гири 16 кг (ю), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д). |  |  |
| 81 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |  |
| 82 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. |  |  |
| 83 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. |  |  |
| 84 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. |  |  |
| ***Спортивная подготовка (ЛА)*** | | | |
| 85 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка с разбега в высоту. |  |  |
| 86 | Прыжок с разбега в высоту – учет. Метание гранаты с разбега на дальность. |  |  |
| 87 | Метание гранаты с разбега на дальность - учет. Прыжок с разбега в длину. |  |  |
| 88 | Прыжок с разбега в длину - учет. Игры – эстафеты. |  |  |
| 89 | Бег на 60 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 90 | Бег на 60 м – учет. |  |  |
| 91 | Бег на 100 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 92 | Бег на 100 м - учет. |  |  |
| 93 | Челночный бег 4\*9 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 94 | Челночный бег 4\*9 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 95 | Эстафетный бег. |  |  |
| 96 | Бег на 1000 м. ОРУ в парах на сопротивление. |  |  |
| 97 | Бег на 1000 м - учет. ОРУ в парах на сопротивление. |  |  |
| 98 | Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д). ОРУ в парах на сопротивление. |  |  |
| 99 | Бег на 3000 м (ю), 2000 м (д)- учет. |  |  |
| 100 | Игры-эстафеты. |  |  |
| 101 | Игры-эстафеты. |  |  |
| 102 | Итоговое занятие. |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• «Физическая культура», 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​.

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​• «Физическая культура», примерная рабочая программа среднего общего образования, Институт стратегии развития образования Российской академии образования, 2022 г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​• https://www.fizkult-ura.ru: сайт «ФизкультУРА»;‌​

• <http://www.fizkultura-vsem.ru/>: сайт «Физкультура для всех».