ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0347ED0C00ACB40884462D030F73D439BE
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 20.08.2026 до 20.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

базовый

для обучающихся 10-11 класса

Разработчик(и):
должность
Карпов Евгений Леонидович
Катянина Алина Николаевна
Устюгова Светлана Владимировна
Бурнашова Дарья Владимировна
Верещака Никита Андреевич

202 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы среднего общего образования) и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденной решением педагогического совета текущего учебного года.

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения физическая культура является… формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре для 10 - 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу, учебному модулю описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Период обучения- 2 года
2. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	***Количество часов в неделю***	***Количество учебных недель***	***Всего часов за учебный год***
10	***2***	***34***	***68***
11	***2***	***34***	***68***

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога:

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.
2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11классов в соответствие с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
4. Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.

5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
6. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. https://resh.edu.ru/
9. https://www.gto.ru/

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.
2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11классов в соответствие с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
6. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. https://resh.edu.ru/
9. https://www.gto.ru/

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Киселев, П. А. Подвижные и спортивные игры с мячом: методическое пособие / П. А. Киселев.-Москва: Планета, 2015. – 223 с.
2. Лях В. И. Программы по физической культуре 10 – 11классов в соответствие с ФГОС. Предметная линия учебников В. И. Ляха, 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.
4.Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 класс. ФГОС Издательство: Просвещение Серия: Физическая культура УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
5. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс. К учебнику В. И. Ляха. ФГО Издательство: Вако, входит в УМК: Физическая культура. 10–11 класс. Лях В. И.
6.. Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
8. https://resh.edu.ru/
9. https://www.gto.ru/

Раздел 1. Содержание учебного предмета, курса, учебного модуля с учётом рабочей программы воспитания

Раздел, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)

10 класс	
Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Способы двигательной деятельности	
Модуль «Лёгкая атлетика»	
Тема 1. Бег	*Специально беговые упражнения.* Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег. Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 15000(ю) м.
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Тема 3. Метание	Метание гранаты на дальность с разбега.
Модуль «Гимнастика»	
Тема 1. *Строевые приемы*	Повороты в движении.
Тема 2. *Висы и упоры*	**Юноши**: из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. **Девушки**: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
Тема 3. Акробатические упражнения	**Юноши**: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. **Девушки**: Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках *(с помощью)*. Комбинация из разученных элементов.
Тема 4. Опорный прыжок	**Юноши**: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. **Девушки**: Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Прыжки в глубину.
Тема 5. Лазанье	**Юноши**: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами. **Девушки**: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице
Тема 6. Равновесие	Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с

	подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Модуль: «Спортивные игры» Баскетбол	
Тема 1. Ловля и передача мяча	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
Тема 2. Ведение мяча	Ведения мяча с сопротивлением защитника.
Тема 3. Бросок мяча	Броски мяча с сопротивлением защитника.
Тема 4. Тактика игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры
Тема 5. Учебная игра в баскетбол.	
Тема 6. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
Спортивные игры. Волейбол	
Тема 1. Подача	Верхняя прямая подача.
Тема 2. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 3. Блокирование	Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.
Тема 4. Прием мяча	Прием мяча от сетки.
Тема 5. Учебная игра.	
Спортивные игры: Футбол	
Тема: Остановка и ведение мяча	Остановка и ведение мяча ногой, различными способами
Тема: Удары по мячу	Удары по мячу ногой, головой
Тема: Учебная игра	Учебная игра по упрощённым правила
Модуль: «Зимние виды спорта – лыжная подготовка»	
Тема 1. Лыжные хода	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.
Тема 2. ОРУ	Совершенствование ОРУ с лыжными палками.
Тема 3. Повороты	Повороты переступанием в движении.
Тема 4. Спуски и подъёмы	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий. Преодоление контруклонов.
Тема 5. Торможение	Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.
Тема 6. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости.	
Тема 7. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	
Тема 8. Эстафеты.	
Тема 9. Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	
Модуль: «Зимние виды спорта- коньки	
11 класс	
Знания о физической культуре (в процессе занятий)	
Способы самостоятельной двигательной деятельности	

Физическое совершенствование **Модуль: «Легкая атлетика»**	
Тема 1. Беговые упражнения	*специально беговые упражнения.* Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100 м. Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км.
Тема 2. Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».
Тема 3. Метание	Метание гранаты с места.
Тема 4.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.
Модуль: «Гимнастика»	
Тема 1. *Строевые приемы*	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.
Тема 2. *Висы и упоры:*	**Юноши:** из виса на под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине. **Девушки:** Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях.
Тема 3. Акробатические упражнения	**Юноши:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков. **Девушки:** Стойка на лопатках. Кувырок назад. Стойка на руках *(с помощью)*. Комбинация из разученных элементов.
Тема 4. Опорный прыжок	**Юноши:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Прыжки в глубину. **Девушки:** Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Прыжки в глубину.
Тема 5. Лазанье	**Юноши:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами. **Девушки:** лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице
Тема 6. Равновесие	Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке
Тема 7. Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на

	месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.
Модуль: Спортивные игры: Баскетбол	
Тема 1.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
Тема 2. Ловля и передача мяча	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.
Тема 3. Ведение мяча	Ведения мяча с сопротивлением защитника
Тема 4. Бросок мяча	Броски мяча с сопротивлением защитника
Тема 5.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
Тема 6.	Освоение тактики игры
Тема 7.	Учебная игра в баскетбол.
Спортивные игры: Волейбол	
Тема 1. Нападающий удар	Прямой нападающий удар.
Тема 2. Подача мяча	Верхняя прямая подача.
Тема 3. Тактика нападения	Позиционное нападение. Подача мяча в зоны 2 и 4.
Тема 4. Блокирование	Индивидуальное и групповое блокирование.
Тема 5.	Учебная игра в волейбол.
Тема 6.	Двухсторонняя игра с заданиями.
Спортивные игры: Футбол	
Тема 1: Остановка и ведение мяча	Остановка и ведение мяча ногой, различными способами
Тема 2: Удары по мячу	Удары по мячу ногой, головой
Тема3 : Учебная игра	Учебная игра по упрощённым правила, комбинации
Модуль: Зимние виды спорта «Лыжные гонки»	
Тема 1. Лыжные хода	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.
Тема 2. Спуски и подъёмы	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий
Тема 3. Повороты	Повороты переступанием в движении
Тема 4. Торможение	Торможение и поворот упором.
Тема 5.	Элементы тактики лыжных ходов.
Тема 6.	Эстафеты.
Тема 7.	Переход с одновременных ходов на попеременные.
Тема 8.	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты. В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
2) патриотического воспитания:
сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
3) духовно-нравственного воспитания:
осознание духовных ценностей российского народа;
сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
4) эстетического воспитания:
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
5) физического воспитания:
сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
6) трудового воспитания:
готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
7) экологического воспитания:
сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.
8) ценности научного познания:
сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные образовательные результаты. . Перечень межпредметных понятий

- Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.
- Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.
- Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.
- Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.
- Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.
- Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.
- Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.
- Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.
- Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

- Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.
- Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.
- Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.
- Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.
- Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.
- Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.
- Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.
- Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.
- Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.
- Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.
- Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.
- Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей. Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
- Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.
- Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей. Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
- Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

Перечень универсальных учебных действий:
Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

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

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретенный опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
- У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие базовые **логические действия** как часть **познавательных универсальных учебных действий:**

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные УУД:

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

3. **Предметные образовательные результаты**

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне".

Раздел "Физическое совершенствование":

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

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

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел "Знания о физической культуре":

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел "Организация самостоятельных занятий":

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование":

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов

Темы проектов:

- Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
- Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
- Бег, как средство укрепления здоровья.
- Виды массажа
- Виды физических нагрузок, их интенсивность.
- Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
- Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
- Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
- Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
- Гиподинамия – что это такое?
- Двигательный режим и его значение.
- Женщина в современном спорте высших достижений.
- Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
- История возникновения и развития Олимпийских игр.
- Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
- Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
- Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- Основы здорового образа жизни.
- Основы спортивной тренировки.
- Построение собственного жизненного проекта — главный образовательный результат выпускника ОК ТБ.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

1. Тематическое планирование 10 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. N 373-ФЗ.		

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.		
Способы самостоятельной двигательной деятельности (в процессе занятий)		
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.		
Раздел I«Легкая атлетика» 12 часов		
Тема1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Контроль: Низкий старт (до 40 м.) Контроль: Бег 60 м, секунд.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3 . Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

		https://resh.edu.ru
Тема 4. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Эстафетный бег Контроль: Кросс 2000 м, мин 3000м	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 6. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Контроль: Прыжок в длину с разбега.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Метание гранаты 700 гр.(ю);500гр.(д) на дальность м. с разбега.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел II **«Гимнастика» 12 часов**		

Тема 1. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация. Подтягивания на высокой перекладине	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок углом с разбега;	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; Прыжки в глубину.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 6. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Контроль;	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.		
Тема 7. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 9. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинации в равновесии	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 11. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 12. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Наклон вперед из положения сидя; Подъем туловища за 1мин. из положения лежа; Прыжок на скакалке.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел 3 . **«Спортивные игры - баскетбол»14 часов**		
Тема 1. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 6. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	3	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел 4 «Зимние виды спорта – лыжная подготовка» 10 часов		
Тема 1. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Лыжные гонки. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 6. Лыжные гонки. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Лыжные гонки. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел 5. **«Спортивные игры: Волейбол» 14 ч.**		
Тема 1. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Контроль: учебная игра и судейство.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 4. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 6. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 9 Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 10. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 11. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 12. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел 6. **Спортивные игры «Футбол» 6ч.**		
Тема 1: Остановка и ведение мяча Индивидуальные технические действия с мячом: Ведение мяча ногой различными способами - с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения "финты", удары по мячу ногой) Остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 2: Удары по мячу удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема; удар по мячу головой - серединой лба; обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадом, "уход"	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема3 : Учебная игра Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра по упрощённым правила, комбинации.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тематическое планирование 11 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.		

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.
Способы самостоятельной двигательной деятельности (в процессе занятий)
Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ"), Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности и планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.		
Раздел I«Легкая атлетика» 12 часов		
Тема1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: специально беговых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Контроль:. Бег 60 м, сек.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3 . Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Прыжки в длину с места и разбега. .	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места и разбега. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Контроль: Прыжки в длину с разбега.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов.		https://resh.edu.ru
Тема 6. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Контроль: Кросс 2 (д), 3 (ю) км.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты с места.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».. Контроль: Метание гранаты с места	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел II **«Гимнастика» 12 часов**		
Тема 1. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 2. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Контроль6Подтягивания на высокой перекладине. Прыжки в глубину.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Упражнения в висах и упорах. Различных видов комбинации на равновесие.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Различные виды комбинации на равновесие. Контроль: Упражнения в висах и упорах.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций. Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 6. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Контроль: Подъем туловища за 1мин. из положения лежа. Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.		https://resh.edu.ru
Тема 9. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел 3 . **«Спортивные игры - баскетбол»14 часов**		
Тема 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.		https://resh.edu.ru
Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	2	
Тема 8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	2	
Тема 9. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Тема 10. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	
Раздел 4 «Зимние виды спорта – лыжная подготовка» 10 часов		
Тема 1. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.		https://resh.edu.ru
Тема 2. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 4. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 6. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г.

переступанием в движении. Торможение и поворот упором. Обучение: Элементы тактики лыжных ходов.		https://resh.edu.ru
Тема 8. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 9. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом Элементы тактики лыжных ходов. Контроль: Прохождение дистанции до 5 км (д), до 6 км (ю).	1	
Тема 10. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Контроль: Торможение и поворот упором Элементы тактики лыжных ходов.	1	
Раздел 5. **«Спортивные игры: Волейбол» 14 ч.**		
Тема 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.		
Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Подача мяча в зоны 2 и 4.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Подача мяча в зоны 2 и 4.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 7. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 9 . Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

Тема 10. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Раздел 6. **Спортивные игры «Футбол» 6ч.**		
Тема 1: Остановка и ведение мяча Индивидуальные технические действия с мячом: Ведение мяча ногой различными способами - с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения "финты", удары по мячу ногой) Остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема 2: Удары по мячу удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема; удар по мячу головой - серединой лба; обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадом, "уход" Контроль:	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru
Тема3 : Учебная игра Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной	2	Лях В. И. Учебник по физической культуре для 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. https://resh.edu.ru

деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра по упрощённым правила, комбинации.		

2. Поурочное планирование 10 класс

Разделы, темы	Количество часов	Проверяемые требования к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и элементов содержания	Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур
Модуль «Легкая атлетика» 12 часов			
Тема1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон.	1	Обучающиеся должны знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	
Тема 2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Контроль: Низкий старт (до 40 м.) Контроль: Бег 60 м, секунд.	1	Уметь выполнять бег на короткие дистанции Обучающийся должен знать технику выполнения бега на короткие дистанции и уметь выполнять бег с максимальной скоростью передвижения	Контрольный норматив

Тема 3 . Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег по дистанции (70–80 м.). Эстафетный бег.	2		
Тема 4. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Эстафетный бег Контроль: Кросс 2000 м, мин 3000м	1	Обучающийся должен знать технику выполнения бега на длинные дистанции, уметь выполнять бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	Контрольный норматив
Тема 5. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов.	2	Знать технику выполнения прыжка в длину Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	
Тема 6. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Контроль: Прыжок в длину с разбега.	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» на результат	Контрольный норматив
Тема 7. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые упражнения. Игры, эстафеты. Совершенствование: Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику прыжка в высоту способами «перешагивание» на результат	Контрольный норматив
Тема 8. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. специально беговые	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику метания гранаты весом 700гр. (юноши) и 500 гр. (девушки) с разбега на результат	Контрольный норматив

упражнения. Игры, эстафеты. Контроль: Метание гранаты 700 гр.(ю);500гр.(д) на дальность м. с разбега.			
	Модуль «Гимнастика» 12 часов		
Тема 1. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: акробатическая комбинация. Подтягивания на высокой перекладине	1		
Тема 2. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1		
Тема 3. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; прыжок углом с разбега	1	Учащийся должен знать и уметь выполнять опорный прыжок согнув ноги и прыжок углом	Контрольный норматив
Тема 4. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прыжок углом с разбега	1		
Тема 5. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: прыжок согнув ноги; Прыжки в глубину.	1		

Тема 6. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Контроль; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Знать и уметь правильно выполнять подтягивания на высокой перекладине	Контрольный норматив
Тема 7. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах	Контрольный норматив
Тема 8. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице; Подтягивания на высокой перекладине; Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.	1		
Тема 9. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Комбинации в равновесии	2		
Тема 11. Гимнастика с основами акробатики.	1	Учащийся должен знать и уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Контрольный норматив

Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения с гантелями, грифом (юноши) Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре.			
Тема 12. Гимнастика с основами акробатики. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях. Строевые приемы. Общеразвивающие упражнения для развития силы из тяжелой атлетики Контроль: Наклон вперед из положения сидя; Подъем туловища за 1мин. из положения лежа; Прыжок на скакалке.	1	Учащийся должен знать и уметь выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине Уметь выполнять прыжки на скакалке	Контрольный норматив
Модуль «Спортивные игры - баскетбол»14 часов			
Тема 1. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2		
Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Принятие контрольного норматива: прыжок через скакалку за 1 мин.	2	Обучающий должен уметь выполнять прыжки на скакалке	Контрольный норматив
Тема 3. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Ловли и передачи мяча. Ведение мяча.	2		
Тема 4. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Броска мяча Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	2	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (челночный бег 3х10 м.)	Контрольный норматив

и защите. Принятие контрольного норматива- челночный бег 3х10 м.			
Тема 5. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3	Обучающий должен знать и уметь выполнять технику броска мяча с сопротивлением защитника	Контрольный норматив
Тема 6. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	3		
Модуль: «Зимние виды спорта – лыжная подготовка» 10 часов			
Тема 1. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1	Обучающийся должен знать правила техники безопасности на лыжах, подготовку мест занятий, выбор одежды и обуви, лыжного инвентаря	Контрольный норматив
Тема 2. Лыжные гонки. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход	1		
Тема 3. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом.	1	Коньковый ход, знать технику выполнения и уметь передвигаться данным ходом на лыжах	Контрольный норматив
Тема 4. Лыжные гонки. Совершенствование: Одновременные ходы. Передвижение коньковым ходом. Контроль: Прохождение дистанции до 3 км (д), до 5 км (ю).	1	Прохождение дистанции 5000 метров юноши, 3000м. Девушки без учета времени	Контрольный норматив
Тема 5. Лыжные гонки.	2		

Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.			
Тема 6. Лыжные гонки. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Повороты переступанием в движении.	1	Уметь выполнять повороты переступанием	Контрольный норматив
Тема 7. Лыжные гонки. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1		
Тема 8. Лыжные гонки. Совершенствование: Преодоление контруклонов. Торможение и поворот «плугом». Торможение и поворот упором.	2	Знать технику и уметь выполнять поворот “Плугом”	Контрольный норматив
Модуль «Спортивные игры: Волейбол» 14 ч.			
Тема 1. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1	Обучающийся должен знать правила техники безопасности в разделе спортивные игры -волейбол., подготовку мест занятий, выбор одежды и обуви	Контрольный норматив
Тема 2. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Контроль: учебная игра и судейство.	1	Обучающийся должен знать правила игры, знать жесты судей волейбола	Контрольный норматив
Тема 3. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	1		
Тема 4. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	1		

Тема 5. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (подтягивание на перекладине-юноши. Сгибание разгибание рук в упоре лежа-девушки)	Контрольный норматив
Тема 6. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		
Тема 7. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		
Тема 8. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Контроль: Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	Обучающий должен знать и уметь выполнять технику верхнюю прямую подачу	Контрольный норматив
Тема 9 Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	2		
Тема 10. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Контрольные упражнения определения физической подготовленности	1	Обучающий должен знать и уметь выполнять технику прямой нападающий удар	Контрольный норматив

Тема 11. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование.	2		
Тема 12. Спортивные игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование: Приём мяча от сетки. Учебная игра.	2	Обучающий должен знать и уметь выполнять прием мяча от сетки	Контрольный норматив
Модуль Спортивные игры «Футбол» 6ч.			
Тема 1: Остановка и ведение мяча Индивидуальные технические действия с мячом: Ведение мяча ногой различными способами - с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения "финты", удары по мячу ногой) Остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять остановку мяча	Контрольный норматив
Тема 2: Удары по мячу удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема; удар по мячу головой - серединой лба; обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадом, "уход"	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять удары по мячу различными способами	Контрольный норматив

Тема3 : Учебная игра Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра по упрощённым правила, комбинации.	2	Комбинация из изученных футбольных элементов	Контрольный норматив

Поурочное планирование 11 класс

Разделы, темы	**Количество часов**	**КЭС/основные виды деятельности обучающихся**	**Форма контроля с указанием времени, отводимого на проведение оценочных процедур**
Тема1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: специально беговых упражнений. Низкий старт. Стартовый разгон.	2		

Тема 2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Контроль:. Бег 60 м, сек.	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику бега на короткие дистанции	Контрольный норматив
Тема 3 . Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Прыжки в длину с места и разбега.	2		
Тема 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места и разбега. Кросс 2 (д), 3 (ю) км. Контроль: Прыжки в длину с разбега.	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику прыжка в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги» на результат	Контрольный норматив
Тема 5. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Игры, эстафеты. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов.	2		

Тема 6. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование: Бег в умеренном темпе до 1000(д) и 1500(ю) м. Прыжок в длину способом согну ноги с 13–15 беговых шагов. Контроль: Кросс 2 (д), 3 (ю) км.	1	Обучающийся должен знать технику выполнения длительного бега и уметь выполнять бег на результат	Контрольный норматив
Тема 7. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты с места.	2	Уметь выполнять прыжок в высоту Знать способы прыжков в высоту	Контрольный норматив
Тема 8. Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения. Специально беговых упражнений. Совершенствование: Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание».. Контроль: Метание гранаты с места	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику метания гранаты весом 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки) на результат	Контрольный норматив, Тестирование
Раздел II **«Гимнастика» 12 часов**			
Тема 1. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату,	1	Обучайщийся должен знать и уметь соблюдать правила техники безопасности при занятиях гимнастическими упражнения	

шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.			
Тема 2. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Контроль6Подтягивания на высокой перекладине. Прыжки в глубину.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине	Контрольный норматив
Тема 3. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Упражнения в висах и упорах. Различных видов комбинации на равновесие.	1		
Тема 4. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Различные виды комбинации на равновесие. Контроль: Упражнения в висах и упорах.	1		
Тема 5. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций. Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Контрольный норматив
Тема 6. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	2		

Тема 7. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Контроль: Подъем туловища за 1мин. из положения лежа. Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять поднимание туловища из положения лежа на спине Обучающийся должен знать и уметь выполнять прыжки на скакалке	Контрольный норматив
Тема 8. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: Прыжки в глубину. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине.	2		
Тема 9. Техника безопасности при занятиях. Общеразвивающие упражнения. Строевые приемы. Совершенствование: различных видов комбинации висов и упоров. Различных акробатических комбинаций.	1		
Раздел 3 . **«Спортивные игры - баскетбол»14 часов**			
Тема 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	1		
Тема 2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча Контрольный норматив- челночный бег 3х10 метров	1	Выполнение контрольного норматива на быстроту реакции, с изменением направления в беге “челночный бег” 3 раза по 10 м., преодолеть за минимальное количество времени	Контрольный норматив

Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	1		
Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1		
Тема 5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	2		
Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.	2	Обучающийся должен уметь выполнять броски мяча с сопротивлением защитника	Контрольный норматив
Тема 7. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Броски мяча с сопротивлением защитника Индивидуальные, групповые и командные	2		

тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол.			
Тема 8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча	2	Обучающийся должен уметь выполнять броски мяча на время	Контрольный норматив
Тема 9. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1		
Тема 10. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Освоение тактики игры. Учебная игра в баскетбол.	1	Обучающийся должен знать и уметь применять тактические действия в защите и в нападении	Контрольный норматив
Раздел 4 «Зимние виды спорта – лыжная подготовка» 10 часов			
Тема 1. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1		
Тема 2. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный	1		

двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.			
Тема 3. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Одновременные хода. Техника конькового хода.	1	Коньковый ход, знать технику выполнения и уметь передвигаться данным ходом на лыжах	Контрольный норматив
Тема 4. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий	1		
Тема 5. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1		
Тема 6. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Переход с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Переход с одновременных на попеременные хода , знать технику перехода без шага, через шаг и уметь демонстрировать	Контрольный норматив
Тема 7. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Повороты переступанием в движении. Торможение и	1		

поворот упором. Обучение: Элементы тактики лыжных ходов.			
Тема 8. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двушажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
Тема 9. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Подъем в гору скользящим шагом Элементы тактики лыжных ходов. Контроль: Прохождение дистанции до 3 км (д), до 5 км (ю).	1	Прохождение дистанции 5000 метров юноши, 3000м. Девушки без учета времени	Контрольный норматив
Тема 10. Техника безопасности на занятиях «лыжные гонки». Общеразвивающие упражнения. Контроль: Торможение и поворот упором Элементы тактики лыжных ходов.	1		
Раздел 5. **«Спортивные игры: Волейбол» 14 ч.**			
Тема 1. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1		
Тема 2. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная	2	Обучающийся должен знать технику выполнения теста из комплекса ГТО (подтягивание на	Контрольный норматив

игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями. Контроль- подтягивания- юноши. Отжимания - девушки		перекладине- юноши. Сгибание разгибание рук в упоре лежа- девушки)	
Тема 3. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	1		
Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Подача мяча в зоны 2 и 4.	1		
Тема 5. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Подача мяча в зоны 2 и 4.	1	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику верхней прямой подачи	Контрольный норматив
Тема 6. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1		
Тема 7. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	2		
Тема 8. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения.	2		

Совершенствование: Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.			
Тема 9 . Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование: Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Двухсторонняя игра с заданиями.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять технику прямого нападающего удара	Контрольный норматив
Тема 10. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общеразвивающие упражнения. Контроль: Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Двухсторонняя игра с заданиями.	1		
Раздел 6. **Спортивные игры «Футбол» 6ч.**			
Тема 1: Остановка и ведение мяча Индивидуальные технические действия с мячом: Ведение мяча ногой различными способами - с изменением скорости и направления движения, с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения "финты", удары по мячу ногой) Остановка мяча ногой - внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны; выносливости, быстроты и скоростных способностей) и упражнения на частоту движений ног.	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять остановку мяча	

Тема 2: Удары по мячу удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема и внешней частью подъема; удар по мячу головой - серединой лба; обманные движения ("финты") - "остановка" мяча ногой, "уход" выпадом, "уход" Контроль: передачи мяча партнёру	2	Обучающийся должен знать и уметь выполнять удары по мячу различными способами	Контрольный норматив
Тема3 : Учебная игра Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	Комбинация из изученных футбольных элементов	Контрольный норматив

3. Перечень (кодификатор) распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и элементов содержания (должен совпадать со списком в федеральной рабочей программе, распределённым по классам)[1]

4. Перечень (кодификатор) проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования и элементов содержания (должен совпадать со списком в федеральной рабочей программе, распределённым по классам)[2]

[1] Заполняется в том случае, если данный список есть в федеральной рабочей программе по предмету
[2] Заполняется в том случае, если данный список есть в федеральной рабочей программе по предмету