

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:
на заседании методического совета
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»
протокол № 6 от 30.06.2023

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 167-од от 15.08.2023
директор школы

Ф. Ф. Исакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1666223)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов основного среднего образования

Составитель: Комарков Андрей Сергеевич,
учитель физической культуры

Новоатъялово 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Тема 1. Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Тема 2. Организация самостоятельных занятий.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»

Включает в себя: комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Модуль «Легкая атлетика»

Освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Модуль «Спортивные игры»

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

11 КЛАСС

Тема 1. Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные

компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Тема 2. Организация самостоятельных занятий.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Тема 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Предполагает продолжение работы, направленной на совершенствование развития физических качеств учащихся.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики»

Включает в себя: комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комбинацию из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Модуль «Легкая атлетика»

Освоение прыжка в длину с разбега, способом прогнувшись, эстафетный бег, бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс); совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Модуль «Спортивные игры»

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ 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;

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

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

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;

б) трудового воспитания:

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

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

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

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

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 РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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;

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

У обучающегося будут сформированы следующие *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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие 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;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие 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 учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы следующие 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 приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «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 учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать простоты 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 её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и

оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

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 учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	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.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					

1.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	27	0	27	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.3	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		92			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8	0	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	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.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					

1.1	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».	13	0	13	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.2	Модуль «Лёгкая атлетика»	27	0	27	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.3	Модуль «Лыжная подготовка»	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.4	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.5	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.6	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		92			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8	0	8	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. 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. Инструктаж по легкой атлетике.	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
2	Кроссовая подготовка. Бег 56 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
3	Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/

4	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/
8	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
9	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
10	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
11	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
12	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
14	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1	0	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
15	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	06.10.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
16	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	09.10.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf

17	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
18	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
19	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
20	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
21	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
22	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
23	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
24	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/

25	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
26	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
27	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
28	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
29	Защитные действия игроков, блокирование - техника выполнения.	1	0	1	17.11.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
30	Защитные действия игроков, блокирование - техника выполнения.	1	0	1	20.11.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
31	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	22.11.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
32	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	24.11.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение по дистанции – 1 км. Эстафета с передачей палок.	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
34	Подъёмы «полуёлочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
35	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/

	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета.					
36	Виды лыжного спорта. Эстафеты с передачей палок.	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
37	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	0	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
38	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
39	Подъём в гору скользящим шагом.	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
40	Коньковый ход.	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
41	Коньковый ход.	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
42	Торможение и поворот «плугом».	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
43	Подъёмы и спуски. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	0	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/
44	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Игры на склоне.	1	0	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
45	Переходы с одного хода на другой. Подъёмы, спуски, повороты в катание с горок.	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/

46	Прохождение дистанции 3 км, используя изученные ходы.	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
47	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ.	1	0	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/
48	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/
49	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/
50	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
51	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/
52	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/
53	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/

54	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
55	Опорный прыжок.	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
56	Опорный прыжок.	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
57	Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
58	Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
59	Лазанье по канату способом в «три приема».	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/
60	Лазанье по канату способом в «три приема».	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/
61	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	09.02.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
62	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	12.02.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
63	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/

64	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
65	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
66	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
67	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
68	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
69	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3	1	0	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
70	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
71	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
72	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
73	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
74	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/

	двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.					
75	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
76	Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.	1	0	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
78	Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
79	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
80	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
81	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/
82	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/

83	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
84	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
85	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
86	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
87	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
88	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
89	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/
90	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
91	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	03.05.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
92	Правила техники безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
93	Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
94	Техника удара по мячу носком.	1	0	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
95	Техника удара по мячу пяткой.	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/

96	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
97	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
98	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
99	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
100	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
101	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	27.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
102	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	29.05.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. 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. Инструктаж по легкой атлетике.	1	0	1	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/
2	Кроссовая подготовка. Бег 56 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку.	1	0	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
3	Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	08.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/

4	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
5	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
6	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	15.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/
7	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	18.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/
8	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
9	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	22.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
10	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Тестирование прыжок в длину с места.	1	0	1	25.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
11	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
12	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
13	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
14	Кроссовая подготовка. Бег 6-8мин. Бег 2000 м.	1	0	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
15	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	06.10.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
16	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	09.10.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf

17	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
18	Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	0	1	13.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
19	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	16.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
20	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1	0	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
21	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	20.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
22	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра.	1	0	1	23.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
23	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
24	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	0	1	27.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/

25	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
26	Передачи мяча у стены. Учебная игра.	1	0	1	10.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/
27	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	13.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
28	Совершенствование техники нападающего удара.	1	0	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/
29	Защитные действия игроков, блокирование - техника выполнения.	1	0	1	17.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
30	Защитные действия игроков, блокирование - техника выполнения.	1	0	1	20.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/
31	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	22.11.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
32	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	24.11.2023	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение по дистанции – 1 км. Эстафета с передачей палок.	1	0	1	27.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
34	Подъёмы «полуёлочка», «елочка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	0	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
35	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	0	1	01.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/

	Одновременный одношажный ход. Круговая эстафета.					
36	Виды лыжного спорта. Эстафеты с передачей палок.	1	0	1	04.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
37	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	0	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
38	Согласованное движение рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
39	Подъём в гору скользящим шагом.	1	0	1	11.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
40	Коньковый ход.	1	0	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
41	Коньковый ход.	1	0	1	15.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
42	Торможение и поворот «плугом».	1	0	1	18.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
43	Подъёмы и спуски. Эстафеты с прохождением в ворота.	1	0	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
44	Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Игры на склоне.	1	0	1	22.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
45	Переходы с одного хода на другой. Подъёмы, спуски, повороты в катание с горок.	1	0	1	25.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/

46	Прохождение дистанции 3 км, используя изученные ходы.	1	0	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/
47	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ.	1	0	1	29.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/
48	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки	1	0	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/
49	Кувырок вперёд, назад. Упражнения на гибкость.	1	0	1	12.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/
50	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	15.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
51	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/
52	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3,4. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/
53	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	22.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/

54	Стойка на лопатках перекатом назад. Мост из положения лежа.	1	0	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/
55	Опорный прыжок.	1	0	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
56	Опорный прыжок.	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
57	Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
58	Прыжок через козла в длину способом «ноги врозь» высота до 125 см.	1	0	1	02.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/
59	Лазанье по канату способом в «три приема».	1	0	1	05.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/
60	Лазанье по канату способом в «три приема».	1	0	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/
61	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	09.02.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
62	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	12.02.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
63	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении.	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/

64	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	16.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
65	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	0	1	19.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/
66	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/
67	Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.	1	0	1	26.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/
68	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3	1	0	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/
69	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Стритбол 3х3	1	0	1	01.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/
70	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	04.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
71	Ведение, передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
72	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	11.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
73	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Учебная игра.	1	0	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
74	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча	1	0	1	15.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/

	двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.					
75	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0	1	18.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
76	Ведение. Передачи, бросок мяча. Учебная игра.	1	0	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/
77	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.	1	0	1	22.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
78	Кроссовая подготовка. Бег 67 мин. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	0	1	01.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
79	Кроссовая подготовка. Бег 78 мин. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
80	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	0	1	05.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/
81	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	08.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/
82	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1	0	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/

83	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	12.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
84	Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	15.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
85	Кроссовая подготовка. Бег 910 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/
86	Кроссовая подготовка. Бег 12-13 мин. Бег 150 м.	1	0	1	19.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
87	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 300 м.	1	0	1	22.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
88	Кроссовая подготовка. Бег 13-14 мин. Бег 400 м.	1	0	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
89	Кроссовая подготовка. Бег 10-12 мин. Бег 500 м.	1	0	1	26.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/
90	Кроссовая подготовка. Бег 8-10 мин. Бег 1000 м.	1	0	1	29.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/
91	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	03.05.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
92	Правила техники безопасности на уроках футбола. Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	06.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
93	Техника ведения мяча в футболе.	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
94	Техника удара по мячу носком.	1	0	1	10.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
95	Техника удара по мячу пяткой.	1	0	1	13.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/

96	Техника удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1	0	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
97	Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	17.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
98	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	20.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
99	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
100	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	24.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
101	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	27.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/
102	Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	1	29.05.2024	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru>
- <https://www.gto.ru>