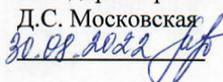


ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Московская


Утверждаю приказом

№ 9320/2022

от 20.08.2022

Директор

КП «Ильича»

«АБСОЛЮТ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
(базовый уровень)
10-11 класс

Рабочую программу составила: Баранов Ю.М.
Зубарев Н.В.

2022-2023 учебный год

Аннотация к рабочей программе основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» (10-11 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Среднее общее образование, учебный план 10-11 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС СОО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 10-11 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10-11 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

□ неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

□ российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

□ уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

□ формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

□ воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

□ гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

□ признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

□ мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

□ интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

□ готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

□ приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты
В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на
уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительнокорректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы

упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание мяча; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств 10 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	юноши			девушки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 3000 м. (ю); 2000 м. (д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
	32	27	22	20	15	10

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа						
Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	52	45	37

Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	юноши			девушки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 3000 м. (ю); 2000 м. (д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	52	45	37

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (68 ч.)

№	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика-13ч.				
1.	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
2.	Развитие быстроты. Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
3.	Низкий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
4.	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	https://www.youtube.com/watch?v=CsAaRRkhDS0		
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy		
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника прыжка в высоту способом "перекидной".	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
8.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений в цель, на	https://www.youtube.com/watch?v=4		

	дальность.	YVrZi1Yg5U		
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
10.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
11.	Высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw		
12.	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=m7qYxBxetag		
13.	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 2000 м (д); 3000 м (ю).	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=152s		
Баскетбол-9ч.				
14.	Баскетбол. Техника безопасности. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbpjY		
15.	Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI		
16.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5AHt3U		
17.	Игровые упражнения в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=-Abo2kZJ-RI		
18.	Техника штрафного броска. Позиционное	https://www.youtube.com/watch?v=_		

	нападение со сменой места.	8LroNmQ5Nw		
19.	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=Ew0UQd0FAWo		
20.	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=B5OaxD57i7A&t=130s		
21.	Эстафеты с элементами баскетбола.	https://www.youtube.com/watch?v=VDsX-8jv9-0		
22.	Тестовая работа.	https://www.youtube.com/watch?v=qv84dWPKNrg		
Гимнастика-13ч.				
23.	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
24.	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEP47gY		
25.	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
26.	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	https://www.youtube.com/watch?v=CsAaRRkhDS0		
27.	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY		

28.	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д).	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
29.	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
30.	Общезначительная подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
31.	Общезначительная подготовка. Упражнения с набивными мячами. Упражнения у гимнастической стенки.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
32.	Общезначительная подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
33.	Общезначительная подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения сидя (см.).	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw		
34.	Общезначительная подготовка. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	https://www.youtube.com/watch?v=m7qYxBxetag		
35.	Общезначительная подготовка. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=152s		
Волейбол-10ч.				
36.	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
37.	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		

38.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
39.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=CsAaRRkhDS0		
40.	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy		
41.	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
42.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
43.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
44.	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
45.	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
Лыжная подготовка-12ч.				
46.	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
47.	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		

48.	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
49.	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	https://www.youtube.com/watch?v=CsaAaRRkhDS0		
50.	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000м.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY		
51.	Подъем в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
52.	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
53.	Поворот переступанием. Полуконьковый ход.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
54.	Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
55.	Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
56.	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)-сдача теста.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
57.	Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир».	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
Легкая атлетика-11ч.				

58.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
59.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
60.	Развитие быстроты. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
61.	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=CsAaRRkhDS0		
62.	Развитие быстроты. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXY		
63.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
65.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
66.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
67.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
68.	«Линейные эстафеты». Техника безопасности	https://www.youtube.com/watch?v=4		

	при купании в открытом водоёме.	YVrZi1Yg5U		
--	---------------------------------	------------	--	--

Всего: 68 часов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс (68 ч.)

№	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика-13ч.				
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
2	Развитие быстроты. Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
4	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	https://www.youtube.com/watch?v=CsaARRkhDS0		
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXU		
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника	https://www.youtube.com/watch?v=F		

	прыжка в высоту способом "перекидной".	KVsv2XuOxw		
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений в цель, на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdIIoeQ		
11	Высокий старт. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw		
12	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=m7qYxBxetag		
13	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 2000 м (д); 3000 м (ю).	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=152s		
Баскетбол-9ч.				
14	Баскетбол. Техника безопасности. Перемещения. Остановки. Ведение и передача б/б мяча. Правила игры в баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=s1luneNbPjY		
15	Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=ScORS1CGuUI		
16	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=kGARY5AHt3U		
17	Игровые упражнения в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=-		

		Abo2kZJ-RI		
18	Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	https://www.youtube.com/watch?v=_8LroNmQ5Nw		
19	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=Ew0UQd0FAWo		
20	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=B5OaxD57i7A&t=130s		
21	Эстафеты с элементами баскетбола.	https://www.youtube.com/watch?v=VDsX-8jv9-0		
22	Тестовая работа.	https://www.youtube.com/watch?v=qv84dWPKNrg		
Гимнастика-13ч.				
23	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
24	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
25	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
26	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	https://www.youtube.com/watch?v=CsaARRkhDS0		

27	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy		
28	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); ноги вместе (д).	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
29	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
30	Общепфизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
31	Общепфизическая подготовка. Упражнения с набивными мячами. Упражнения у гимнастической стенки.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
32	Общепфизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
33	Общепфизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения сидя (см.).	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw		
34	Общепфизическая подготовка. Упражнения со скакалкой. Сдача теста - прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	https://www.youtube.com/watch?v=m7qYxBxetag		
35	Общепфизическая подготовка. Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=152s		
Волейбол-10ч.				
36	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	https://www.youtube.com/watch?v=		

		WBB8ogvuSe4		
37	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
38	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
39	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=CsaAaRRkhDS0		
40	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy		
41	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
42	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
43	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
44	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
45	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
Лыжная подготовка-12ч.				
46	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание	https://www.youtube.com/watch?v=		

	помощи при обморожении.	WBB8ogvuSe4		
47	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
48	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
49	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	https://www.youtube.com/watch?v=CsaAaRRkhDS0		
50	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000м.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy		
51	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
52	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
53	Поворот переступанием. Полуконьковый ход.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
54	Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
55	Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
56	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)-сдача теста.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		

57	Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир».	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
Легкая атлетика-11ч.				
58	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		
59	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=I8YWBEp47gY		
60	Развитие быстроты. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м).	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0		
61	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=CsaARRkhDS0		
62	Развитие быстроты. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXy		
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=290s		
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=FKVsv2XuOxw		
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из разных положений в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		

67	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание малого мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=O5oZYdlIoeQ		
68	«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U		

Всего: 68 часов