

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Амгуэмы»

**ОДОБРЕНА**

на заседании МО  
учителей естественно-  
научного цикла протокол  
от 19.08.2024 г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**

заместителем  
директора по УР  
  
Л.Н. Елисеєва  
от 21.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказ МБОУ «ЦО с  
Амгуэмы»  
от 23.08.2024 №01-10/190



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для 11 класса**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

**Количество часов:** 3 часа в неделю, 102 часа в год

**Составитель:** Быличкин А.Н., учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 класса МБОУ «ЦО с. Амгуэмы» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;
- приказа Минпросвещения России от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 - 2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»;
- учебного плана среднего общего образования МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»;
- положения о рабочей программе МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»;
- Физическая культура. 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2020. - 271 с.: ил. - ISBN 978-5-09-074189-7/.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «ЦО с. Амгуэмы».

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в

культурную и общественную жизнь страны;

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

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

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

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

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её

планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов для изучения физической культуры в 11 классе - 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **2. Содержание учебного предмета**

### **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.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

## **Способы самостоятельной двигательной деятельности**

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

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

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. 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 волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **3.1. 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 русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения,

- ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

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

- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### 8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### 3.2. Метапредметные результаты<sup>1</sup>

#### 1. Овладение познавательными универсальными учебными действиями

##### *базовые логические:*

- 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.

##### *базовые исследовательские действия:*

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу 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.

##### *умения работать с информацией:*

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

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

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

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

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

## 2. Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:

### *умения общения:*

- 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.

### *умения совместной деятельности:*

- 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.

## 3. Овладение регулятивными универсальными учебными действиями:

### *умения самоорганизации:*

- 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;

### *умения самоконтроля, принятия себя и других:*

- 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;

- 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 ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### 3.3. Предметные результаты

#### 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».

## 4. Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов (на раздел, тему)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>			
1	Л/а. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ. Низкий старт и стартовый разгон.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/</a>

2	Л/а. Спринтерский бег. Бег 30 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a>
3	Л/а. Спринтерский бег Челночный бег 3x10 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/</a>
4	Л/а. Метание малого мяча в цель. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/</a>
5	Л/а. Техника метания гранаты на дальность. Бег 100 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/</a>
6	Л/а. Метание гранаты на дальность. Техника длительного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/</a>
7	Л/а. Метание гранаты на дальность Техника бега на длинные дистанции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/</a>
8	Техника бега на длинные дистанции (2000 м - девушки, 3000 м - юноши)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/</a>
9,10,11	Л/а. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие физических качеств	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
12	Л/а. Контрольное упражнение «прыжок в длину с разбега»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/</a>
<b>Спортивная игра «Футбол» - 8 ч.</b>			
13,14	Футбол. Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча. Учебная игра по правилам	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/</a> <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>
15,16	Футбол. Удары по мячу и остановки мяча. Учебная игра по правилам	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/</a> <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>
17	Футбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/</a> <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>
18	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/</a> <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>
19	Футбол. Тактические действия в защите. Учебная игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/</a> <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>
20	Футбол. Тактические действия в нападении. Учебная игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/</a> <a href="https://www.dokaball.com/">https://www.dokaball.com/</a>

<b>Национальные виды спорта - 4 ч.</b>			
21	НВС. Техника тройного национального прыжка в длину с разбега с одновременным отталкиванием двумя ногами	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnie-vidi-sporta-3305114.html">https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnie-vidi-sporta-3305114.html</a>
22	НВС. Совершенствование техники отталкивания и полета в тройном прыжке	1	<a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya-natsionalnye-vidy-sporta-rossii-2848608">https://znanio.ru/media/prezentatsiya-natsionalnye-vidy-sporta-rossii-2848608</a>
23	НВС. Дальнейшее совершенствование техники тройного прыжка с разбега	1	<a href="https://infourok.ru/etnokomponent-trojnoj-nacionalnyj-pryzhok-5373370.html">https://infourok.ru/etnokomponent-trojnoj-nacionalnyj-pryzhok-5373370.html</a>
24	НВС. Урок-соревнование по тройному национальному прыжку в длину с разбега	1	
<b>Баскетбол - 19 ч.</b>			
25,26	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Совершенствование техники передвижений, ловли и передач мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/</a>
27,28	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/</a>
29,30	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/</a>
31,32	Баскетбол. Штрафные броски. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/</a>
33	Баскетбол. Защитные действия: вырывание и выбивание. Игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/</a>
34	Баскетбол. Защитное действие перехват. Игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/</a>
35	Баскетбол. Защитное действие накрывание. Игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/</a>
36	Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. Игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/</a>
37	Баскетбол. Совершенствование тактики игры - командное нападение. Игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/</a>
38	Баскетбол. Совершенствование тактики игры - взаимодействие с заслоном. Игра по правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/</a>
39,40	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Игра по правилам	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/</a>
41,42	Баскетбол. Развитие физических способностей. Игра по правилам	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6051/</a>

			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/</a>
43	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	1	
<b>Знания о физической культуре - 5 ч.</b>			
44	Здоровый образ жизни современного человека	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-899294.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-899294.html</a>
45	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-rezhim-truda-i-otdiha-sostavlyayuschie-zdorovogo-obrazazhizni-3782407.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-rezhim-truda-i-otdiha-sostavlyayuschie-zdorovogo-obrazazhizni-3782407.html</a> <a href="https://infourok.ru/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-vrednih-privichek-3425077.html">https://infourok.ru/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-vrednih-privichek-3425077.html</a>
46	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-5412148.html">https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-v-professionalnoj-deyatelnosti-5412148.html</a>
47	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-rol-fizicheskoy-kulturi-v-sohranenie-i-ukreplenie-zdorovya-cheloveka-2797348.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-rol-fizicheskoy-kulturi-v-sohranenie-i-ukreplenie-zdorovya-cheloveka-2797348.html</a>
48	Причины возникновения травм и способы их предупреждения. Способы и приёмы оказания первой помощи	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-pervaya-pomosch-pri-ushibah-rastyazheniyah-vivihah-i-perelomah-502352.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-obzh-pervaya-pomosch-pri-ushibah-rastyazheniyah-vivihah-i-perelomah-502352.html</a>
<b>Гимнастика - 18 ч.</b>			
49, 50	Гимнастика. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Повторение элементов 10 класса.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/</a>
51, 52	Гимнастика. Длинный кувырок вперед через препятствие. Акробатическая связка.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/</a>
53, 54	Гимнастика. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/</a>
55, 56	Гимнастика. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4764/</a>
57, 58	Гимнастика. Опорные прыжки	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>
59	Гимнастика. Опорные прыжки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>
60	Гимнастика. Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/</a>
61,62	Гимнастика. Лазанье по канату с помощью ног на скорость и по двум канатам без помощи ног (ю.); упражнения в висах и	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/</a>

	упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах		
63,64	Гимнастика. Акробатические комбинации	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/</a>
65	Гимнастика. Контрольный урок по теме «Акробатические комбинации»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/</a>
66	Гимнастика. Развитие физических способностей	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/</a>
<b>Волейбол - 19 ч.</b>			
67,68	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/</a>
69,70	Волейбол. Приемы и передачи мяча. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/</a>
71,72	Волейбол. Подачи мяча. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/</a>
73,74	Волейбол. Нападающий удар. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/</a>
75	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/</a>
76	Волейбол. Контрольное упражнение: «нападающий удар». Учебная игра	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/</a>
77,78	Волейбол. Защитные действия. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/</a>
79,80	Волейбол. Тактические действия. Учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/</a>
81,82	Волейбол. Развитие физических способностей. Игра по правилам	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/</a>
83,84	Волейбол. Игра по правилам	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/</a>
85	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1	
<b>Лыжная подготовка - 8 ч.</b>			
86,87	Л/п. Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-perehod-s-odnovremennyh-hodov-na-poperemennye-1kurs-5148127.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-perehod-s-odnovremennyh-hodov-na-poperemennye-1kurs-5148127.html</a> <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-perehod-s-odnovremennyh-hodov-na-poperemennye-1kurs-5148127.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-lyzhnaya-podgotovka-perehod-s-odnovremennyh-hodov-na-poperemennye-1kurs-5148127.html</a>
88,89	Л/п. Коньковый ход. Элементы тактики лыжных ходов	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konkovie-hoda-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-865626.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konkovie-hoda-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-865626.html</a>
90,91	Л/п. Подъемы на склон и спуски со склона	2	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnoy-podgotovke-spuski-i-podemi-854313.html</a>

			<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnim-gonkam-na-temu-preodolenie-spuskov-tormozhenie-uporom-539355.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-lizhnim-gonkam-na-temu-preodolenie-spuskov-tormozhenie-uporom-539355.html</a>
92	Л/п. Прохождение дистанции 3 км и 5 км на лыжах	1	<a href="https://myslide.ru/presentation/1504147652_lyzhnyj-sport">https://myslide.ru/presentation/1504147652_lyzhnyj-sport</a>
93	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1	
<b>Атлетические единоборства - 2 ч.</b>			
94	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-elementi-edinoborstv-klass-3099146.html">https://infourok.ru/prezentaciya-elementi-edinoborstv-klass-3099146.html</a>
95	Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)	1	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-elementy-edinoborstv-1kurs-6531433.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-elementy-edinoborstv-1kurs-6531433.html</a>
<b>Легкая атлетика - 7 ч.</b>			
96,97,98	Л/а. Прыжок в высоту с разбега	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/</a>
99	Л/а. Контрольное упражнение «прыжок в высоту»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4048/</a>
100,101	Л/а. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Овладение организаторскими умениями	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/</a>
102	Л/а. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/</a>