

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Департамент образования города Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 123

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом

Протокол № 1
От « 29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Старикова О.В.

Приказ № 130/1-д
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4923713)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Екатеринбург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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.

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика 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. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Передвижение на коньках различными способами.

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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. Стрельба из пневматической винтовки.

11 КЛАСС

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, синхрогимнастика 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 баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Передвижение на коньках различными способами.

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

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. Стрельба из пневматической винтовки.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях,

перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование

волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги

зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО 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;
- поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, конгресса по инициативе, религиозным, расовым, национальным принцем;
- готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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 уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность морального сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, создание 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 новаторстве личности и общества отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, учет качества творческой личности;

5) физическое воспитание:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в улучшении занятий, занятий спортивно-оздоровительной территорией;
- активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью 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 подобную деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание:

- сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;
- активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

- самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;
- сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

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

У обучающегося формируются следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);
- сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу решения ее, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерий решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, оценивать, оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;
- изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допуская альтернативные решения.

У обучающегося формируются следующие методы *работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий для решения когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- интересоваться общением 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 свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно изучать познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;
- самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;
- дать оценку новой ситуации;
- уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать на себя ответственность за решение;
- оценить приобретенный опыт;
- содействие формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие приемы *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием происходящих действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- развивать свое право и право других признавать ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выберите темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;
- совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей моих участников, обсудить результаты, принять совместную работу;
- оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической инновации;
- оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; запас творчества и воображения, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получает следующие предметные результаты по дополнительным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы, роль и значение в жизни современного человека и организации общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физкультуре и спорте в Российской Федерации», руководиться ими при организации активного отдыха в эффективных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценить связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрыть их целевое назначение и форму организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и обоснованных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание, формируя здоровый активный отдых, спортивные и оздоровительные занятия, физкультурно-массовые мероприятия и традиционную спортивную деятельность;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, эффективность ее эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность боевых воздействий на повышение физической работоспособности и выполнения 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом присущих интересов в постепенном развитии и постепенном совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их при планировании кондиционной тренировки;
- придерживаться основных технических и тактических действий в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, изучать решения по одному из освоенных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол);
- принять приросты показателей в развитии основных физических признаков, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К окончанию обучения **в 11 классе** обучающийся получает следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- охарактеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, учитывая ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных заболеваний и повышения

работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;

- Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководиться их применением и оказывать первую помощь.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, эффективной работоспособности и функциональной активности основных жизненных процессов;
- организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из реальных 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного совершенствования;
- применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимоотношениях с партнером;
- использовать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполните комплексы физических упражнений по развитию основных физических примеров, применяя 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	Физическая культура как социальное явление	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль "Легкая атлетика"	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Модуль "Гимнастика"	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка (сухое плавание)	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль "Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка."	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.2	Базовая физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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	Физическая культура как социальное явление	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль "Легкая атлетика"	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Модуль "Гимнастика"	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка (сухое плавание)	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль "Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка."	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.2	Базовая физическая подготовка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1	01.09.25-05.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1	01.09.25-05.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье.	1	0	1	08.09.25-12.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Основы организации образа жизни современного человека.	1	0	1	08.09.25-12.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	ТБ на уроках легкой атлетики. Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию	1	0	1	15.09.25-19.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	0	1	15.09.25-19.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.	1	0	1	29.09.25-03.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	0	1	22.09.25-26.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Легкая атлетика. Выполнение техники прыжка в длину с места.	1	0	1	29.09.25-03.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты	1	0	1	29.09.25-03.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Баскетбол. ТБ на уроках баскетбола. Основы техники безопасности, профилактика травматизма на уроках баскетбола.	1	0	1	06.10.25-10.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Технические приемы в баскетболе.	1	0	1	06.10.25-10.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	13.10.25-17.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	13.10.25-17.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	20.10.25-24.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	20.10.25-24.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	03.11.25-07.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	03.11.25-07.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	10.11.25-14.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	10.11.25-14.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.	1	0	1	17.11.25-21.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения	1	0	1	17.11.25-21.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическая комбинация.	1	0	1	24.11.25-28.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика с элементами акробатики. Самостоятельное составление акробатической комбинации.	1	0	1	24.11.25-28.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастических снарядах: опорные прыжки	1	0	1	01.12.25-05.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Гимнастика с элементами акробатики. Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета. Вольные упражнения.	1	0	1	01.12.25-05.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Гимнастика с элементами акробатики. Исполнение комплекса вольных упражнений.	1	0	1	08.12.25-12.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастика с элементами акробатики. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.	1	0	1	08.12.25-12.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	ТБ на уроках плавания. Плавательная подготовка. Разбор техники кроль на груди, кроль на спине.	1	0	1	15.12.25-19.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Плавательная подготовка. Разбор техники брасс. Сложные координационные упражнения.	1	0	1	15.12.25-19.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Плавательная подготовка. Разбор техники баттерфляй. Сложные координационные упражнения.	1	0	1	22.12.25-26.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Плавательная подготовка. Закрепление ранее изученного материала.	1	0	1	22.12.25-26.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки	1	0	1	12.01.26-16.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Лыжные гонки. Техника попеременного двухшажного хода. Стрельба из пневматической винтовки.	1	0	1	12.01.26-16.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35	Лыжные гонки. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». Стрельба из пневматической винтовки.	1	0	1	19.01.26- 23.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Лыжные гонки. Применение изученных способов на учебно- тренировочном круге.	1	0	1	19.01.26- 23.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Лыжные гонки. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	0	1	26.01.26- 30.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Лыжные гонки. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой».	1	0	1	26.01.26- 30.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Лыжные гонки. Закрепление изученных способов на учебно- тренировочном круге.	1	0	1	02.02.26- 06.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Лыжные гонки. Техника поворота «переступанием», «плугом».	1	0	1	02.02.26- 06.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Лыжные гонки. Техника перехода с хода на ход.	1	0	1	09.02.26- 13.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Лыжные гонки. Повороты и торможения разными способами.	1	0	1	09.02.26- 13.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Лыжные гонки. Применение изученных способов на учебно- тренировочном круге. Конькобежная подготовка.	1	0	1	16.02.26- 20.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах на учебной дистанции. Конькобежная подготовка.	1	0	1	16.02.26- 20.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах на учебной дистанции. Конькобежная подготовка.	1	0	1	23.02.26-27.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Лыжные гонки. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах	1	0	1	23.02.26-27.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Волейбол. ТБ на уроках волейбола. Технические действия: перемещение волейболиста	1	0	1	02.03.26-06.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Волейбол. Технические действия: прием и передача мяча.	1	0	1	02.03.26-06.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Волейбол. Техника верхней и нижней передачи двумя руками.	1	0	1	09.03.26-13.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Волейбол. Применение изученного материала в учебной игре.	1	0	1	09.03.26-13.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё.	1	0	1	16.03.26-20.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Волейбол. Технические действия: подача разными способами	1	0	1	16.03.26-20.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Волейбол. Применение изученного материала в учебной игре.	1	0	1	23.03.26-27.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Волейбол. Изучение тактических действий во время защиты и нападения в	1	0	1	23.03.26-27.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	условиях учебной и игровой деятельности.					
55	Волейбол. Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	1	06.04.26-10.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Волейбол. Командно-тактические действия	1	0	1	06.04.26-10.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Волейбол. Правила игры. Игра по правилам волейбола.	1	0	1	13.04.26-17.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Волейбол. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	1	0	1	13.04.26-17.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения.	1	0	1	20.04.26-24.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Легкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег.	1	0	1	20.04.26-24.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег. Самоконтроль и самонаблюдение.	1	0	1	27.04.26-01.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Легкая атлетика. Упражнения в метании мяча	1	0	1	27.04.26-01.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег	1	0	1	04.05.26-08.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

64	Легкая атлетика. Беговые упражнения: эстафетный бег	1	0	1	04.05.26-08.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.05.26-15.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	11.05.26-15.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	18.05.26-22.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.	1	0	1	18.05.26-22.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Адаптация организма и здоровье человека	1	0	1	01.09.25-05.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1	01.09.25-05.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	1	08.09.25-12.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	1	08.09.25-12.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткую дистанцию	1	0	1	15.09.25-19.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1	0	1	15.09.25-19.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции.	1	0	1	29.09.25-03.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

8	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1	0	1	22.09.25-26.09.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Легкая атлетика. Выполнение техники прыжка в длину с места.	1	0	1	29.09.25-03.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты	1	0	1	29.09.25-03.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Баскетбол. ТБ на уроках баскетбола. Основы техники безопасности, профилактика травматизма на уроках баскетбола.	1	0	1	06.10.25-10.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Технические приемы в баскетболе.	1	0	1	06.10.25-10.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1	13.10.25-17.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	13.10.25-17.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1	20.10.25-24.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1	20.10.25-24.10.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1	03.11.25-07.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

18	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	03.11.25-07.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1	10.11.25-14.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1	10.11.25-14.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приемы.	1	0	1	17.11.25-21.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения	1	0	1	17.11.25-21.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатическая комбинация.	1	0	1	24.11.25-28.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Гимнастика с элементами акробатики. Самостоятельное составление акробатической комбинации.	1	0	1	24.11.25-28.11.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастических снарядах: опорные прыжки	1	0	1	01.12.25-05.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Гимнастика с элементами акробатики. Составление комплексов общеразвивающих упражнений без предмета. Вольные упражнения.	1	0	1	01.12.25-05.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Гимнастика с элементами акробатики. Исполнение комплекса вольных упражнений.	1	0	1	08.12.25-12.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Гимнастика с элементами акробатики. Составление комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.	1	0	1	08.12.25-12.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	ТБ на уроках плавания. Плавательная подготовка. Разбор техники кроль на груди, кроль на спине.	1	0	1	15.12.25-19.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Плавательная подготовка. Разбор техники брасс. Сложные координационные упражнения.	1	0	1	15.12.25-19.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Плавательная подготовка. Разбор техники баттерфляй. Сложные координационные упражнения.	1	0	1	22.12.25-26.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Плавательная подготовка. Закрепление ранее изученного материала.	1	0	1	22.12.25-26.12.25	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Лыжные гонки. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	0	1	12.01.26-16.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Лыжные гонки. Техника попеременного двухшажного хода. Стрельба из пневматической винтовки.	1	0	1	12.01.26-16.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35	Лыжные гонки. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». Стрельба из пневматической винтовки.	1	0	1	19.01.26- 23.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Лыжные гонки. Применение изученных способов на учебно- тренировочном круге.	1	0	1	19.01.26- 23.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Лыжные гонки. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.	1	0	1	26.01.26- 30.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Лыжные гонки. Техника подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой».	1	0	1	26.01.26- 30.01.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Лыжные гонки. Закрепление изученных способов на учебно- тренировочном круге.	1	0	1	02.02.26- 06.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Лыжные гонки. Техника поворота «переступанием», «плугом».	1	0	1	02.02.26- 06.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Лыжные гонки. Техника перехода с хода на ход.	1	0	1	09.02.26- 13.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Лыжные гонки. Повороты и торможения разными способами.	1	0	1	09.02.26- 13.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Лыжные гонки. Применение изученных способов на учебно- тренировочном круге. Конькобежная подготовка.	1	0	1	16.02.26- 20.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

44	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах на учебной дистанции. Конькобежная подготовка.	1	0	1	16.02.26- 20.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах на учебной дистанции. Конькобежная подготовка.	1	0	1	23.02.26- 27.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Лыжные гонки. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах	1	0	1	23.02.26- 27.02.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Волейбол. ТБ на уроках волейбола. Технические действия: перемещение волейболиста	1	0	1	02.03.26- 06.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Волейбол. Технические действия: прием и передача мяча.	1	0	1	02.03.26- 06.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Волейбол. Техника верхней и нижней передачи двумя руками.	1	0	1	09.03.26- 13.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Волейбол. Применение изученного материала в учебной игре.	1	0	1	09.03.26- 13.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Волейбол. Техника нижней подачи и приёма после неё.	1	0	1	16.03.26- 20.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Волейбол. Технические действия: подача разными способами	1	0	1	16.03.26- 20.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Волейбол. Применение изученного материала в учебной игре.	1	0	1	23.03.26- 27.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

54	Волейбол. Изучение тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	1	23.03.26- 27.03.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Волейбол. Совершенствование тактических действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	1	06.04.26- 10.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Волейбол. Командно-тактические действия	1	0	1	06.04.26- 10.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Волейбол. Правила игры. Игра по правилам волейбола	1	0	1	13.04.26- 17.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Волейбол. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	1	0	1	13.04.26- 17.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Легкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения.	1	0	1	20.04.26- 24.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Легкая атлетика. Беговые упражнения: спринтерский бег.	1	0	1	20.04.26- 24.04.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Легкая атлетика. Беговые упражнения: длительный бег. Самоконтроль и самонаблюдение.	1	0	1	27.04.26- 01.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Легкая атлетика. Упражнения в метании мяча	1	0	1	27.04.26- 01.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

63	Легкая атлетика. Беговые упражнения: челночный бег	1	0	1	04.05.26-08.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Легкая атлетика. Беговые упражнения: эстафетный бег	1	0	1	04.05.26-08.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.05.26-15.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	11.05.26-15.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1	18.05.26-22.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.	1	0	1	18.05.26-22.05.26	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 10-11 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.itn.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Презентации по физкультуре

на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

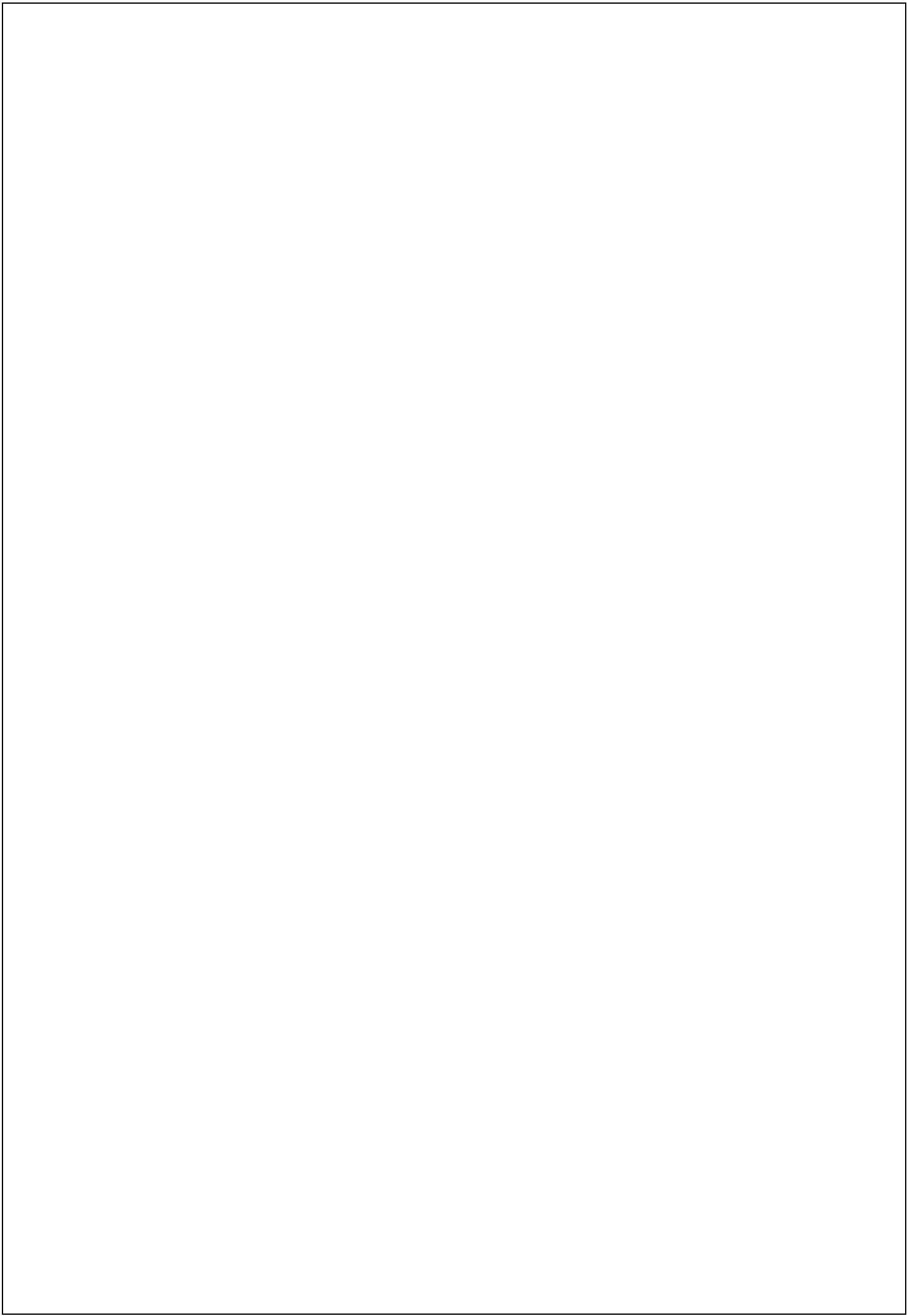
3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков

по спортивным играм7. <https://resh.edu.ru/>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340127

Владелец Старикова Ольга Валентиновна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026