

*Приложение к ООП СОО МБОУ
СОШ № 79*

Приказ № 45-о от 01.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»
10 - 11 класс

1.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения.

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Спорт и спортивная подготовка. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)», постановление Правительства РФ от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о ВФСК «ГТО» Министерства общего и профессионального образования Свердловской области. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах;

технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в спортивных играх: футбол, баскетбол, волейбол*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль I. Спортивные игры

Раздел «Футбол».

Физическая подготовка

Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.

Удары на точность, силу, дальность, и направление предполагаемого удара. Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений, производить удары по воротам. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча.

Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Тактика игры вратаря. Умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Раздел «Баскетбол».

Физическая подготовка

Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой

ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.

Техническая подготовка.

Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Тактическая подготовка.

Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Игровая подготовка.

Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Раздел «Волейбол».

Физическая подготовка.

Развитие физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.

Техническая подготовка.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка, в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений, повороты.

Действия с мячом. Передача мяча сверху, снизу двумя руками: передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Поддача мяча. Нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары. Приём мяча. Блокирование

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и

обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Игровая подготовка. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры

Модуль 2. Самбо

Раздел «Гимнастика».

Общая и специальная физическая подготовка.

Общезначимые упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища. Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвеса переворотом в упор силой, из вися подвеса силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подвеса переворотом, из упора согнувшись на руках подвеса разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Раздел Самбо «Самозащита».

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самозащиты в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги). Ознакомление с приёмами самозащиты на твёрдом покрытии.

Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и изучение приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от захватов.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций

самозащиты.

Модуль 3. Легкая атлетика

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, повороты, построения и перестроения на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки, в парах на различные группы мышц.

Специальные упражнения и задания на укрепление мышц спины, брюшного пресса, опорно-двигательного аппарата. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений.

Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники постановки стопы при беге на различные дистанции. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четвёрках) Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат).

Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков. Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол, волейбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Специальная подготовка.

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении); с приспособлениями (лыжные палки). Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц, ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка. Совершенствование элементов классических ходов: Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный; переход с одновременного хода на попеременный. Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Бег на лыжах различными способами передвижения. Эстафеты, игры – задания.

2.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

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

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

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

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности;
- готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в общественно значимой деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социальноэкономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия. Выпускник научится:

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

Коммуникативные универсальные учебные действия. Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
(3 часа в неделю)
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Компоненты основ культуры здорового образа жизни: физическая культура, культура движений, культура досуга, поведения, культура питания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	ОРУ. Техника спортивной ходьбы. Техника постановки стопы при беге на различные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Специальные беговые упражнения. Техника бега на спринтерских дистанциях: 60, 100 метров с учетом времени. Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным: прием-передача эстафетной палочки; Вбегание и выбегание из «коридора».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Отработка эстафетного взаимодействия: в парах, тройках, четверках. Специальные упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения на время и количество повторений. Техника прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	ОРУ с предметами. Полоса препятствий, включающая преодоления различных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с места. Отработка тактических приемов бега на длинных дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	ОРУ в парах на различные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Техника метания снаряда.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

11	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Техника прыжка в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	ОРУ. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Специальные упражнения на укрепления мышц спины. Отработка технических приемов бега на средние дистанции. Эстафета с закреплением легкоатлетических навыков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Физическая культура и подготовка к будущей профессии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Упражнения для развития быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выход для получения и отвлечения мяча. Система личной защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча в простых усложненных условиях. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Упражнения для развития специальной координации. Нападение быстрым прорывом: 1:0, 2:1. Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Упражнения на для развития игровой ловкости. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Противодействие получению мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	Упражнения с отягощениями и без них. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Упражнения для быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Взаимодействие игроков при приеме от подачи, передачи. Нападающие удары.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Физические упражнения для развития специальной выносливости. Подачи мяча на точность. Страховка партнера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Упражнения для развития специальной координации. Передави мяча сверху двумя руками на точность, с перемещением в парах. Блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

24	Упражнения для развития игровой ловкости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку. Тактический план игры. Разбор проведенных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	ИТБ № 001,038,041. Возможности системы Самбо как основы самозащиты подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Общefизические на развитие ловкости. Спортивная гимнастика с элементами акробатики: акробатическая комбинация из шести элементов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Общefизические упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация, включающая длинный кувырок вперед через препятствия.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	на развитие координации движений. Акробатическая комбинация, включающая переворот боком и акробатические	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	элементы.		
29	Общефизические упражнения на сохранение правильной осанки. Опорные прыжки через коня: в длину, в ширину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей. Упражнения в висах и упорах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	Упражнения на развития силы мышц туловища. Лазанье по канату с помощью, без помощи ног. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	Специальные упражнения на развития силы кистей рук. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Специальные упражнения для укрепления стоп ног. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорные прыжки через коня: в длину, в ширину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	Упражнения с гантелями. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
36	Упражнения с набивными мячами. Тест на гибкость. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37	Общефизические упражнения на развитие ловкости. Упражнения висах и упорах. Игры-задания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39	Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40	Общефизические упражнения на развитие координации движений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41	Основы биомеханики гимнастических упражнениях и упражнений Самбо.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	Специально –подготовительные упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки в усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
43	Упражнения в парах и тройках. Специально-подготовительные упражнения для техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

44	Специально-подготовительные упражнения в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45	Специально-подготовительные упражнения, с ограничением возможности: без рук, связанные ноги. Приемы самостраховки на твердом покрытии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46	Общесфизические упражнения на развитие равновесия. Приемы самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
47	Упражнения с набивными мячами. Схватки по заданию в парах, группах занимающихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48	Упражнения с гантелями. Моделирование ситуаций самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

49	№ 001,053,043, 044; Объективные и субъективные показатели самоконтроля, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
50	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Выполняющиеся без приспособлений: имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
51	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц. Элементы классических ходов: попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	Имитация отдельных элементов и техники передвижений на лыжах с приспособлениями. Техника полуконькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53	Упражнения для развития волевых качеств. Элементы классических ходов: одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц ног. Техника конькового хода без отталкивания руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц плечевого пояса. Техника комбинированного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности. Спуски, подъемы, торможения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57	Упражнения на развитие координационных способностей. Техника конькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	Прыжковые упражнения. Элементы классических ходов. Игры – задания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60	Упражнения на развитие быстроты. Повороты на месте и в движении. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
61	Распределение сил. Лидирование, обгон. Прохождение дистанции. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

62	Бросок мяча с отскоком от щита в движении. Ловля мяча при поступательном движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спуски, подъемы, торможение. Повороты на месте, в движении. Бег на лыжах различными способами передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
64	Чередование ходов на различном рельефе местности и разной скорости передвижения на учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
65	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Коррекции осанки и телосложения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

66	Упражнения на развитие быстроты. Вбрасывание футбольного мяча из различных исходных положений. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
67	ОРУ в парах. Ловля, переводы и отбивание различных мячей. Групповые тактические действия в защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68	Упражнения на развитие координационных способностей. Броски руками и выбивание мяча ногами на точность, дальность. Тактика игры вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
69	Игра на выходах, быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров в обороне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
70	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя и одной рукой в движении, в кругах, с отскоком от пола. Наведение и пересечение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
71	Ведение мяча по зрительному и звуковому сигналу. Противодействие выходу на свободное место. Подстраховка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
72	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
73	Игровые взаимодействия: 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
74	Передачи волейбольного мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
75	Российские соревнования по волейболу: чемпионаты и Кубки России.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
76	Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
77	Нападающий удар с переводом вправо, влево. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
78	СФУ. Страховка при блокировании. Двусторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
79	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
80	Строевые упражнения, повороты, перестроения в движении. Техника пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

81	Специальные упражнения мышц спины. Техника барьерного бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
82	Специальные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Челночный бег 3x10 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
83	Специальные упражнения на укрепление на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
84	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий, включающая закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
85	ОРУ в движении. Техника эстафетного бега в условиях, приближенным к соревновательным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

86	СБУ. Техника метания снарядов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
87	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Чередование бега и спортивной ходьбы;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
88	СБУ. Бег с ускорением, на перегонки; Гандикапом. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
89	Кросс по слабопересеченной местности. Упражнения для метания в цель, по движущимся мишеням;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
90	Техника броска набивного мяча различными способами. Тактические приемы бега на короткие дистанции;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
91	Равномерный бег. Упражнения на преодоления собственного веса: подтягивания на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сопротивление партнера. Перенос и перекладывание снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
92	СБУ. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
93	Разновидности ходьбы: обычная, походная, строевая, спортивная с изменением ширины и частоты шага. Бег: обычный, семенящий, прыжками с изменением направления; Бег по дистанции. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
94	Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
95	Составление индивидуальных планов и подготовки к сдачи норм комплекса ФВСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
96	Выполнение ведения и рывков на короткое, среднее или дальнейшее расстояние; Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
97	Действие футболиста в обороне. Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
98	Вбрасывание из различных исходных положений с места и с после разбега на точность и дальность; Учебная игра в футбол;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
99	Техника ведения мяча изученными способами с увеличением скорости, с обводкой движущихся соперников;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	Эстафеты с мячом.		
100	Групповые взаимодействия 2-3 и более игроков. Действия в обороне. Учебная игра в футбол;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
101	Преодоление полосы препятствий. Метание спортивных снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
102	СБУ. Кроссовая подготовка. Учебная игра в волейбол. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ИТОГО			102

Тематическое планирование учебному предмету «Физическая культура»
(3 часа в неделю)
11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
2	ОРУ. Техника спортивной ходьбы. Техника постановки стопы при беге на различные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
3	Специальные беговые упражнения. Техника бега на спринтерских дистанциях: 60, 100 метров с учетом времени. Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
5	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным: прием-передача эстафетной палочки; Вбегание и выбегание из «коридора».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
6	Отработка эстафетного взаимодействия: в парах, тройках, четверках. Специальные упражнения на укрепления мышц брюшного пресса.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения на время и количество повторений. Техника прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
8	ОРУ с предметами. Полоса препятствий, включающая преодоления различных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
9	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с места. Отработка тактических приемов бега на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

10	ОРУ в парах на различные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Техника метания снаряда.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
11	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Техника прыжка в высоту с разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

12	ОРУ. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
13	Специальные упражнения на укрепления мышц спины. Отработка технических приемов бега на средниедистанции. Эстафета с закреплением легкоатлетических навыков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
14	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
15	Упражнения для развития быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выход для получения и отвлечения мяча. Система личной защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
16	Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча в простых усложненных условиях. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
17	Упражнения для развития специальной координации. Нападение быстрым прорывом: 1:0, 2:1. Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
18	Упражнения на для развития игровой ловкости. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Противодействие получению мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
19	Упражнения с отягощениями и без них. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
20	Упражнения для быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Взаимодействие игроков при приеме от подачи, передачи. Нападающие удары.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
22	Физические упражнения для развития специальной выносливости. Подачи мяча на точность. Страховка партнера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
23	Упражнения для развития специальной координации. Передави мяча сверху двумя руками на точность, с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

	перемещением в парах. Блокирование.		
24	Упражнения для развития игровой ловкости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку. Тактический план игры. Разбор проведенных игр.	1	https://resh.edu.ru/ subject/9/11
25	ИТБ № 001,038,041. Прикладные аспекты Самбо.	1	https://resh.edu.ru/ subject/9/11
26	Общефизические на развитие ловкости. Спортивная гимнастика с элементами акробатики: акробатическая комбинация из шести элементов.	1	https://resh.edu.ru/ subject/9/11
27	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация, включающая длинный кувырок вперед через препятствия.	1	https://resh.edu.ru/ subject/9/11
28	на развитие координации движений. Акробатическая комбинация, включающая переворот боком и	1	https://resh.edu.ru/ subject/9/11

	акробатические элементы.		
29	Общефизические упражнения на сохранение правильной осанки. Опорные прыжки через коня: в длину, в ширину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
30	Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей. Упражнения в висах и упорах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
31	Упражнения на развития силы мышц туловища. Лазанье по канату с помощью, без помощи ног. Упражнения на гимнастическом бревне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
32	Специальные упражнения на развития силы кистей рук. Подтягивание из виса на высокой, низкой перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
33	Специальные упражнения для укрепления стоп ног. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
34	Упражнения с гимнастической скамейкой. Опорные прыжки через коня: в длину, в ширину.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
35	Упражнения с гантелями. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
36	Упражнения с набивными мячами. Тест на гибкость. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
37	Общефизические упражнения на развитие ловкости. Упражнения висах и упорах. Игры-задания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
38	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
39	Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
40	Общефизические упражнения на развитие координации движений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
41	Основы биомеханики гимнастических упражнениях и упражнений Самбо.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
42	Специально –подготовительные упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки в усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
43	Упражнения в парах и тройках. Специально-подготовительные упражнения для техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

44	Специально-подготовительные упражнения в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
45	Специально-подготовительные упражнения, с ограничением возможности: без рук, связанные ноги. Приемы самостраховки на твердом покрытии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
46	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Приемы самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
47	Упражнения с набивными мячами. Схватки по заданию в парах, группах занимающихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
48	Упражнения с гантелями. Моделирование ситуаций самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

49	№ 001,053,043, 044; Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
50	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Выполняющиеся без приспособлений: имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
51	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц. Элементы классических ходов: попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
52	Имитация отдельных элементов и техники передвижений на лыжах с приспособлениями. Техника полуконькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
53	Упражнения для развития волевых качеств. Элементы классических ходов: одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
54	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц ног. Техника конькового хода без отталкивания руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
55	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц плечевого пояса. Техника комбинированного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
56	Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности. Спуски, подъемы, торможения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
57	Упражнения на развитие координационных способностей. Техника конькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
58	Прыжковые упражнения. Элементы классических ходов. Игры-задания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
59	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
60	Упражнения на развитие быстроты. Повороты на месте и в движении. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
61	Распределение сил. Лидирование, обгон. Прохождение дистанции. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

62	Бросок мяча с отскоком от щита в движении. Ловля мяча при поступательном движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
63	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спуски, подъемы, торможение. Повороты на месте, в движении. Бег на лыжах различными способами передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
64	Чередование ходов на различном рельефе местности и разной скорости передвижения на учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
65	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
66	Упражнения на развитие быстроты. Вбрасывание футбольного мяча из различных исходных положений. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

67	ОРУ в парах. Ловля, переводы и отбивание различных мячей. Групповые тактические действия в защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
68	Упражнения на развитие координационных способностей. Броски руками и выбивание мяча ногами н точность, дальность. Тактика игры вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
69	Игра на выходах, быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров в обороне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
70	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя и одной рукой в движении, в кругах, с отскоком от пола. Наведение и пересечение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
71	Ведение мяча по зрительному и звуковому сигналу. Противодействие выходу на свободное место. Подстраховка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
72	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
73	Игровые взаимодействия: 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
74	Передачи волейбольного мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
75	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований. Обеспечение безопасности, судейство.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
76	Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
77	Нападающий удар с переводом вправо, влево. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
78	СФУ. Страховка при блокировании. Двусторонняя игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
79	ИТБ № 001, 044, 038, 039, 053, 040. Оценка эффективности занятий физической культурой, самонаблюдение и самоконтроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
80	Строевые упражнения, повороты, перестроения в движении. Техника пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
81	Специальные упражнения мышц спины. Техника барьерного бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

82	Специальные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Челночный бег 3x10 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
83	Специальные упражнения на укрепление на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

84	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий, включающая закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
85	ОРУ в движении. Техника эстафетного бега в условиях, приближенном к соревновательным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
86	СБУ. Техника метания снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
87	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Чередование бега и спортивной ходьбы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
88	СБУ. Бег с ускорением, на перегонки; Гандикапом. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
89	Кросс по слабопересеченной местности. Упражнения для метания в цель, по движущимся мишеням.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
90	Техника броска набивного мяча различными способами. Тактические приемы бега на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
91	Равномерный бег. Упражнения на преодоления собственного веса: подтягивания на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сопротивление партнера. Перенос и перекладывание снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
92	СБУ. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
93	Разновидности ходьбы: обычная, походная, строевая, спортивная с изменением ширины и частоты шага. Бег: обычный, семенящий, прыжками с изменением направления; Бег по дистанции. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
94	Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
95	Составление индивидуальных планов и подготовки к сдаче норм комплекса ФВСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
96	Действие футболиста в обороне. Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
97	Групповые взаимодействия 2-3 и более игроков. Действия в обороне. Учебная игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
98	Преодоление полосы препятствий. Метание спортивных снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

99	СБУ. Кроссовая подготовка. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
100	ОРУ в парах. Интервальный бег. Игра «Снайпер»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
101	Виды ходьбы. Специальные беговые и прыжковые упражнения на время и количество повторений. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
102	Кросс-поход. Двусторонняя учебная игра. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

ИТОГО

102

4.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

10 класс (2 часа в неделю)

10

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Компоненты основ культуры здорового образа жизни: физическая культура, культура движений, культура досуга, поведения, культура питания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	ОРУ. Техника спортивной ходьбы. Техника постановки стопы при беге на различные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Специальные беговые упражнения. Техника бега на спринтерских дистанциях: 60, 100 метров с учетом времени. Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Специальные беговые упражнения. Техника эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным: прием-передача эстафетной палочки; Вбегание и выбегание из «коридора».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Специальные беговые и прыжковые упражнения на время и количество повторений. Техника прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	ОРУ с предметами. Полоса препятствий, включающая преодоления различных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с места. Отработка тактических приемов бега на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

9	ОРУ. Кроссовая подготовка по пересеченной местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	Физическая культура и подготовка к будущей профессии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Упражнения для развития быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выход для получения и отвлечения мяча. Система личной защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча в простых усложненных условиях. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Упражнения для развития специальной координации. Нападение быстрым прорывом: 1:0, 2:1. Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Упражнения с отягощениями и без них. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Упражнения для быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Взаимодействие игроков при приеме от подачи, передачи. Нападающие удары.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Физические упражнения для развития специальной выносливости. Подачи мяча на точность. Страховка партнера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Упражнения для развития специальной координации. Передачи мяча сверху двумя руками на точность, с перемещением в парах. Блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	ИТБ № 001,038,041. Возможности системы Самбо как основы самозащиты подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Акробатическая комбинация, включающая длинный кувырок вперед через препятствия.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

21	Упражнения с набивными мячами. Тест на гибкость. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Общефизические упражнения на развитие координации движений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Специально –подготовительные упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки в усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Упражнения в парах и тройках. Специально-подготовительные упражнения для техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Специально-подготовительные упражнения в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Специально-подготовительные упражнения, с ограничением возможности: без рук, связанные ноги. Приемы самостраховки на твердом покрытии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Приемы самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	Упражнения с набивными мячами. Схватки по заданию в парах, группах занимающихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	Упражнения с гантелями. Моделирование ситуаций самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

32	№ 001,053,043, 044; Объективные и субъективные показатели самоконтроля, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Выполняющиеся без приспособлений: имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц. Элементы классических ходов: попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	Имитация отдельных элементов и техники передвижений на лыжах с приспособлениями. Техника полуконькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
36	Упражнения для развития волевых качеств. Элементы классических ходов: одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц плечевого пояса. Техника комбинированного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38	Прыжковые упражнения. Элементы классических ходов. Игры – задания.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40	Распределение сил. Лидирование, обгон. Прохождение дистанции. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41	Бросок мяча с отскоком от щита в движении. Ловля мяча при поступательном движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	Чередование ходов на различном рельефе местности и разной скорости передвижения на учебной дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

43	Упражнения на развитие быстроты. Вбрасывание футбольного мяча из различных исходных положений. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44	ОРУ в парах. Ловля, переводы и отбивание различных мячей. Групповые тактические действия в защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45	Упражнения на развитие координационных способностей. Броски руками и выбивание мяча ногами на точность, дальность. Тактика игры вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46	Игра на выходах, быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров в обороне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
47	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя и одной рукой в движении, в кругах, с отскоком от пола. Наведение и пересечение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48	Ведение мяча по зрительному и звуковому сигналу. Противодействие выходу на свободное место. Подстраховка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
49	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
50	Игровые взаимодействия: 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
51	Передачи волейбольного мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53	Нападающий удар с переводом вправо, влево. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	Строевые упражнения, повороты, перестроения в движении. Техника пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	Специальные упражнения мышц спины. Техника барьерного бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

57	СБУ. Техника метания снарядов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Чередование бега и спортивной ходьбы;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59	СБУ. Бег с ускорением, на перегонки; Гандикапом. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60	Кросс по слабопересеченной местности. Упражнения для метания в цель, по движущимся мишеням;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
61	Техника броска набивного мяча различными способами. Тактические приемы бега на короткие дистанции;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
62	Равномерный бег. Упражнения на преодоления собственного веса: подтягивания на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сопротивление партнера. Перенос и перекладывание снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63	СБУ. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
64	Разновидности ходьбы: обычная, походная, строевая, спортивная с изменением ширины и частоты шага. Бег: обычный, семенящий, прыжками с изменением направления; Бег по дистанции. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
65	Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
66	Составление индивидуальных планов и подготовки к сдаче норм комплекса ФВСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
67	СБУ. Кроссовая подготовка. Учебная игра в волейбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68	ОРУ с предметами. Полоса препятствий, включающая преодоления различных препятствий. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

ИТОГО	68
--------------	-----------

Тематическое планирование учебному предмету «Физическая культура»
1 класс (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
1	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
2	ОРУ. Техника спортивной ходьбы. Техника постановки стопы при беге на различные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
3	Специальные беговые упражнения. Техника бега на спринтерских дистанциях: 60, 100 метров с учетом времени. Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
4	ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с места. Отработка тактических приемов бега на длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
5	ОРУ в парах на различные группы мышц. Техника преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Техника метания снаряда.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

6	Специальные упражнения на укрепления мышц спины. Отработка технических приемов бега на средние дистанции. Эстафета с закреплением легкоатлетических навыков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
7	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
8	Упражнения для развития быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выход для получения и отвлечения мяча. Система личной защиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
9	Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча в простых усложненных условиях. Бросок после ловли и после ведения мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
10	Упражнения для развития специальной координации. Нападение быстрым прорывом: 1:0, 2:1. Бросок мяча в простых и усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
11	Упражнения на для развития игровой ловкости. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Противодействие получению мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
12	Упражнения с отягощениями и без них. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
13	Упражнения для быстроты. Перемещения, остановки, стойки, повороты игрока. Выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Взаимодействие игроков при приеме от подачи, передачи. Нападающие удары.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
15	Физические упражнения для развития специальной выносливости. Подачи мяча на точность. Страховка партнера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
16	Упражнения для развития специальной координации. Передачи мяча сверху двумя руками на точность, с перемещением в парах. Блокирование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

17	Упражнения для развития игровой ловкости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку. Тактический план игры. Разбор проведенных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
18	ИТБ № 001,038,041. Прикладные аспекты Самбо.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
19	Общефизические на развитие ловкости. Спортивная гимнастика с элементами акробатики: акробатическая комбинация из шести элементов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
20	Упражнения на гимнастической стенке. Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
21	Общефизические упражнения на развитие координации движений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
22	Основы биомеханики гимнастических упражнениях и упражнений Самбо.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
23	Специально –подготовительные упражнения, изученные на предыдущих этапах подготовки. Приемы самостраховки в усложненных условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
24	Упражнения в парах и тройках. Специально-подготовительные упражнения для техники.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
25	Специально-подготовительные упражнения в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
26	Специально-подготовительные упражнения, с ограничением возможности: без рук, связанные ноги. Приемы самостраховки на твердом покрытии.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
27	Общефизические упражнения на развитие равновесия. Приемы самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
28	Упражнения с набивными мячами. Схватки по заданию в парах, группах занимающихся.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
29	Упражнения с гантелями. Моделирование ситуаций самозащиты.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

30	№ 001,053,043, 044; Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
31	Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах по учебной лыжне. Выполняющиеся без приспособлений: имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
32	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц. Элементы классических ходов: попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
33	Имитация отдельных элементов и техники передвижений на лыжах с приспособлениями. Техника полуконькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
34	Упражнения для развития волевых качеств. Элементы классических ходов: одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
35	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц ног. Техника конькового хода без отталкивания руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
36	Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития мышц плечевого пояса. Техника комбинированного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
37	Упражнения на развитие координационных способностей. Техника конькового хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
38	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
39	Распределение сил. Лидирование, обгон. Прохождение дистанции. Финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
40	Бросок мяча с отскоком от щита в движении. Ловля мяча при поступательном движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
41	Упражнения на развитие быстроты. Вбрасывание футбольного мяча из различных исходных положений. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

42	ОРУ в парах. Ловля, переводы и отбивание различных мячей. Групповые тактические действия в защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
43	Упражнения на развитие координационных способностей. Броски руками и выбивание мяча ногами н точность, дальность. Тактика игры вратаря.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
44	Игра на выходах, быстрая организация атаки, руководство игрой партнеров в обороне.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
45	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя и одной рукой в движении, в кругах, с отскоком от пола. Наведение и пересечение.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
46	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
47	Игровые взаимодействия: 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
48	Передачи волейбольного мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Групповые тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
49	Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
50	Нападающий удар с переводом вправо, влево. Командные тактические действия в нападении и защите.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
51	ИТБ № 001, 044, 038,039,053,040. Оценка эффективности занятий физической культурой, самонаблюдение и самоконтроль.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
52	Строевые упражнения, повороты, перестроения в движении. Техника пробегания спринтерской дистанции: стартовый разгон, удержание скорости, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
53	Специальные упражнения мышц спины. Техника барьерного бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
54	Специальные упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Челночный бег 3х10 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
55	Специальные упражнения на укрепление на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

56	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Полоса препятствий, включающая закрепление полученных легкоатлетических навыков.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
57	ОРУ в движении. Техника эстафетного бега в условиях, приближенным к соревновательным.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
58	ОРУ. Техника прыжка в длину с разбега. Чередование бега и спортивной ходьбы.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
59	СБУ. Бег с ускорением, на перегонки; Гандикапом. Эстафетный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
60	Техника броска набивного мяча различными способами. Тактические приемы бега на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
61	Равномерный бег. Упражнения на преодоления собственного веса: подтягивания на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сопротивление партнера. Перенос и перекладывание снарядов.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
62	СБУ. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
63	Разновидности ходьбы: обычная, походная, строевая, спортивная с изменением ширины и частоты шага. Бег: обычный, семенящий, прыжками с изменением направления; Бег по дистанции. Круговая эстафета.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
64	Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
65	Составление индивидуальных планов и подготовки к сдаче норм комплекса ФВСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
66	Действие футболиста в обороне. Отбор мяча при единоборстве с соперником с пассивным и активным сопротивлением;	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
67	Групповые взаимодействия 2-3 и более игроков. Действия в обороне. Учебная игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11
68	Преодоление полосы препятствий. Метание спортивных снарядов. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/11

ИТОГО

68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575845

Владелец Камышанова Елена Анатольевна

Действителен с 21.08.2021 по 21.08.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766770

Владелец Камышанова Елена Анатольевна

Действителен с 15.08.2023 по 14.08.2024