

Согласовано  
на заседании ЦМК  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 8 от  
«24» мая 2021 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету «Физическая культура  
(базовый уровень)  
срок реализации: 10-11 класс  
год начала реализации ООП СОО:  
2021/2022 уч.год

Омск, 2021 год

## Планируемые результаты

Программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы среднего общего образования:

### Личностные

- сформированность:

русской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовности к служению Отечеству, его защите;

мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

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

нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ответственного отношении к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **Метапредметные**

### Регулятивные:

Уметь самостоятельно:

- Определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали, учебном и жизненном опыте;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные:

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

### Коммуникативные:

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

## Предметные

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и 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.

## Содержание учебного предмета

### 10 класс

#### **Гимнастика с основами акробатики (с элементами единоборств) (9часов).**

Строевые упражнения. Повторение пройденного в предыдущих классах материал. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, гирями 16 и 24кг), штангой и без предметов. общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Мальчики: Стойка на руках с помощью. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее изученных элементов. Девочки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (юноши): подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; Подтягивание в висе.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Элементы единоборств. Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа. Подвижные игры элементами единоборств.

### **Легкая атлетика (16 часов).**

Бег: низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20 до 25 минут, бег 3000м (юноши), бег 2000м(девушки);

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

### **Спортивные игры**

**Баскетбол (14 часов).** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. с места и в движении (после ведения, после ловли).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Плавание (1 час)**

Инструктаж по Т.Б. на водоёмах. Плавание как средство отдыха укрепление здоровья и закаливания

**Волейбол (18 часов).** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра волейбол по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

### **Лыжные гонки (10 часов).**

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Различные эстафеты на лыжах.

### **Бадминтон (2 часа).**

Требования к технике безопасности. Правила игры в бадминтон. Владение ракеткой. Поддачи.

## **11 класс**

### **Физическое совершенствование:**

#### **Гимнастика с основами акробатики (с элементами единоборств) (9 часов).**

Строевые упражнения. Повторение пройденного в предыдущих классах материал. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами (гантелями, гириями 16 и 24кг), штангой и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах.

Акробатические упражнения. Мальчики: Стойка на руках с помощью. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Комбинации из ранее изученных элементов. Девочки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (юноши): подъём переворотом, подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; Подтягивание в висе.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Элементы единоборств. Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа. Подвижные игры элементами единоборств.

### **Легкая атлетика (16 часов).**

Бег: низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег 100 м. на результат. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе 20 до 25 минут, бег 3000м (юноши), бег 2000м(девушки);

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Прыжки: в длину с 13-15 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

### **Спортивные игры**

**Баскетбол (14 часов).** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

### **Плавание (1 час)**

Инструктаж по Т.Б. на водоёмах. Плавание как средство отдыха укрепление здоровья и закаливания.

**Волейбол (18 часов).** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра волейбол по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

**Лыжные гонки (10 часов).** Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Различные эстафеты на лыжах.



**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**10 класс**

№	Тема урока (занятия)	Кол-во часов	Дата проведения		Модуль «Школьный урок»	ЭОР
			По плану	Факт		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	01./02.09	01./02.09	1.3; 1.5; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 метров. Развитие скоростных качеств.	1	01./02.09	01./02.09	1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
3	Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1	08.09/09.09	08.09/09.09	1.2; 1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
4	Метание гранаты. Техника передачи эстафеты. Развитие выносливости.	1	08.09/09.09	08.09/09.09	2; 3.7; 5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
5	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.09/16.09	15.09/16.09	1.4; 1.3; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
6	Бег 1000 метров на результат. Эстафеты.	1	15.09/16.09	15.09/16.09	1.6; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
7	Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	22.09/23.09	22.09/23.09	1.5; 1.6; 2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>



8	Бег 2000, 3000 метров на результат.	1	22.09/23.09	22.09/23.09	3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Баскетбол.</b>	<b>14</b>				
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения в стойке.	1	29.09/30.09	29.09/30.09	1.7; 2; 3,7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
10	Правила игры в баскетбол. Остановка прыжком, двумя шагами. Передвижения в стойке.	1	29.09/30.09	29.09/30.09	1.7; 1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
11	Ловля и передача мяча. Комбинации из элементов техники перемещений.	1	06.10/07.09	06.10/07.09	1.7; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	06.10/07.09	06.10/07.09	1.3;1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
13	Бросок мяча с места с сопротивлением защитника. Игра баскетбол.	1	13.10/14.10	13.10/14.10	1.6; 3.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
14	Бросок в движении после ведения и ловли мяча.	1	13.10/14.10	13.10/14.10	1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
15	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	20.10/21.10	20.10/21.10	1.7; 1.3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
16	Штрафной бросок. Игра баскетбол.	1	20.10/21.10	20.10/21.10	1.3; 1.4; 5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
17	Совершенствование техники перехвата мяча. Игра баскетбол.	1	27.10/28.10	27.10/28.10	1.7; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1	27.10/28.10	27.10/28.10	1.3; 1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
19	Нападение быстрым прорывом. Баскетбольные тесты.	1	10.11/11.11	10.11/11.11	3.5; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
20	Взаимодействие двух игроков «заслон». Игра баскетбол. Баскетбольные тесты.	1	10.11/11.11	10.11/11.11	1.7; 2; 3.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
21	Совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра баскетбол.	1	17.11/18.11		5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
22	Взаимодействие трёх игроков «тройка», «восьмёрка» Игра баскетбол.	1	17.11/18.11		1.6; 5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Плавание.</b>	<b>1</b>				
23	Инструктаж по Т.Б. на водоёмах. Плавание как средство отдыха укрепление здоровья и закаливания.	1	24.11/25.11		3.7; 3.11; 4.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.</b>	<b>9</b>				

24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1	24.11/25.11		1.2; 1.6;5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
25	Стойка на голове. Стойка на руках с помощью. Сед углом.	1	01.12/02.12		1.5; 2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
26	Стойка на руках с помощью учёт. Сед углом учёт.	1	01.12/02.12		1.5; 2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	Длинный кувырок через препятствие.		08.12/09.12		1.3; 1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
27	Переворот боком. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1	08.12/09.12		1.4, 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
28	Акробатическое соединение учёт. Круговая Тренировка.	1	15.12/16.12		1.2; 1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
29	Подтягивание на перекладине на результат.	1	15.12/16.12		2; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
30	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат. Подъём силой.	1	22.12/23.12		1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
31	Подъём туловища за 30 сек. Подъём силой. Игра «перетягивание в парах».	1	22.12/23.12		1.5; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
32	Прыжки со скакалкой. Захваты. Освобождения от захватов.	1			4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>				
33	Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви.	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
34	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
35	Попеременный двухшажный ход учёт. Развитие выносливости.	1			2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
36	Одновременный бесшажный ход учёт.	1			2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
37	Одновременный одношажный ход. Лыжная гонка 1 км.	1			1.3; 3.7; 4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие выносливости. Переход с одновременных попеременных ходов на попеременные учёт.	1			1.3; 3.7; 4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
39	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1			1.3; 3.7; 4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

40	Одновременный двухшажный коньковый ход учёт	1			1.3; 3.7; 4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
41	Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная гонка 2 км.	1			1.3;2.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
42	Преодоление подъёмов. Развитие скоростной выносливости.	1			1.5; 1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Бадминтон.</b>	<b>2</b>				
43	Требования к технике безопасности. Правила игры в бадминтон.	1			1.4; 1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
44	Техника подачи. Игра открытой и закрытой ракеткой.	1			1.7; 4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Волейбол.</b>	<b>18</b>				
45	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1			1.3; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
46	Передача мяча. Развитие скоростно- силовых качеств.	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
47	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	1			1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
48	Приём подачи учёт техники. Передача мяча в зону 3 после приёма. Прямой нападающий удар.	1			1.6; 5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
49	Прямой нападающий удар учёт. Блокирование. Учебная игра волейбол.	1			1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
50	Развитие скоростно-силовых качеств. Передача мяча сверху над собой	1			1.6; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
51	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу над собой.	1			1.6; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
52	Учебная игра волейбол.	1			5.4, 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
53	Передача мяча сверху в тройках. Развитие координационных способностей.	1			5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
54	Тактика игры. Игра в нападении в зоне 3.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
55	Игра в защите. Блокирование. Страховка. Игра волейбол.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
56	Совершенствование техники приёма подачи. Игра волейбол.	1			1.7; 5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
57	Совершенствование техники приёма подачи. Игра волейбол.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>

58	Совершенствование техники нападающего удара. Игра волейбол.	1			5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
59	Совершенствование тактических действий. Игра волейбол.	1			5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
60	Развитие скоростных способностей. Игра волейбол.	1			1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
61	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра волейбол.	1			1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
62	Контрольная игра волейбол.	1			5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>				
63	Спринтерский бег. Низкий старт.	1			1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
64	Низкий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1			1.2;3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
65	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м. на результат.	1			1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
66	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно – силовых способностей.	1			1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
67	Промежуточная аттестация за курс 10 класса.	1			2;1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
68	Метание мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1			1.4; 1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
69	Метание мяча на дальность.	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
70	Бег 3000, 2000 м на результат.	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>				

### 11 класс

№	Тема урока (занятия)	Количество часов	Дата проведения		Модуль «Школьный урок»	ЭОР
			По плану	Фактически		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>				
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1			1.3; 1.5; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

2	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1			1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
3	Бег 100 метров на результат. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
4	Совершенствование техники метания гранаты. Развитие выносливости.	1			1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
5	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
6	Бег 1000 метров на результат. Эстафеты.	1			1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
7	Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1			1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
8	Бег 2000, 3000 метров на результат.	1			4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
	<b>Баскетбол.</b>	<b>14</b>				
9	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения в стойке.	1			1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
10	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1			1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
11	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			1.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
12	Бросок мяча с места с сопротивлением защитника. Игра баскетбол.	1			5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
14	Штрафной бросок. Игра баскетбол.	1			1.3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
15	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Игра баскетбол.	1			1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
16	Совершенствование техники перехвата мяча. Игра баскетбол.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

18	Нападение быстрым прорывом. Баскетбольные тесты.	1			5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
19	Взаимодействие двух игроков «заслон». Баскетбольные тесты.	1			5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
20	Взаимодействие двух игроков «заслон». Игра баскетбол. Баскетбольные тесты.	1			5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
21	Совершенствование технических приемов и тактических действий. Игра баскетбол.	1			3.5;5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
22	Взаимодействие трёх игроков «тройка», «восемёрка» Игра баскетбол.	1			5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
	<b>Плавание.</b>	1				
23	Инструктаж по Т.Б. на водоёмах. Плавание как средство отдыха укрепление здоровья и закаливания.	1			3.11;4.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
	<b>Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.</b>	<b>9</b>				
24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1			2;3.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
25	Стойка на руках с помощью учёт. Сед углом учёт. Длинный кувырок через препятствие.	1			1.3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
26	Длинный кувырок через препятствие учёт. Стоя на коленях наклон назад.	1			1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
27	Переворот боком. Стойка на лопатках. Лазание по канату.	1			1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
28	Акробатическое соединение учёт. Круговая тренировка. Подъём переворотом.	1			1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
29	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на результат. Подъём силой.	1			1.3; 3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
30	Подъём силой. Игра «вытолкни из круга»	1			5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
31	Подъём туловища за 30 сек. Подъём силой. Игра «перетягивание в парах»	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
32	Прыжки со скакалкой. Захваты. Освобождения от захватов.	1			1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>				
33	Правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви.	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>

34	Попеременный двухшажный ход учёт. Развитие выносливости.	1			1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
35	Одновременный бесшажный ход учёт..	1			1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
36	Одновременный одношажный ход учёт. Развитие выносливости.	1			1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
37	Одновременный двухшажный коньковый ход учёт	1			1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
38	Совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная гонка 2 км.	1			1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
39	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	1			1.2; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
40	Преодоление подъёмов. Развитие скоростной выносливости.	1			2;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
41	Развитие скоростной выносливости.	1			3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
42	Совершенствование техники лыжных ходов.	1			1.6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
	<b>Волейбол.</b>	<b>18</b>				
43	Правила техники безопасности. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1			1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
44	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	1			1.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
45	Приём подачи учёт техники. Передача мяча в зону 3 после приёма. Прямой нападающий удар.	1			1.7; 5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
46	Прямой нападающий удар учёт. Блокирование. Учебная игра волейбол.	1			5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
47	Прямой нападающий удар. Приём мяча снизу над собой.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
48	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача из 10.	1			5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
49	Учебная игра волейбол.	1			1.7; 5.4; 5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
50	Передача мяча сверху в тройках. Развитие координационных способностей.	1			1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
51	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			1.3; 1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
52	Тактика игры. Игра в нападении в зоне 3.	1			5.4	<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
53	Тактика нападения. Игра волейбол.	1		5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
54	Игра в защите. Блокирование. Страховка. Игра волейбол.	1		5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
55	Совершенствование техники приёма подачи. Игра волейбол.	1		1.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
56	Совершенствование техники приёма подачи. Игра волейбол.	1		1.7; 5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
57	Совершенствование техники нападающего удара. Игра волейбол.	1		5.9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
58	Совершенствование тактических действий. Игра волейбол.	1		3.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
59	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра волейбол.	1		5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
60	Контрольная игра волейбол.	1		5.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>			
61	Спринтерский бег. Низкий старт.	1		1.2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
62	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	1		1.3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
63	Развитие скоростных способностей. Бег 100 м. на результат.	1		1.4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
64	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей.	1		4.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
65	Промежуточная аттестация за курс 11 класса	1		3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
66	Метание мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		1.3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
67	Метание мяча на дальность.	1		1.5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>
68	Бег 3000, 2000 м на результат.	1		3.7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a>



