

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

Содержание учебного предмета

10 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

11 класс

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение

вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования.

Личностные результаты

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

- идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;

- сформированность нравственного сознания, этического поведения;

- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

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

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

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части экологического воспитания должны отражать:

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

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

-расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

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

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

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

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

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

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- давать оценку новым ситуациям;

- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

- признавать своё право и право других на ошибки;

- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

10 класс

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

11 класс

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Тематическое планирование 10 класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	Источники возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями его жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	-
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	-

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Лёгкая атлетика 6 часов)

3	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание гранаты на дальность.</p> <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №1</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</p>
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №2</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</p>
5	Прыжок в длину с места.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №18</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</p>
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №12</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</p>
7	Метание гранаты на дальность.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №14</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/172095/</p>
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №7</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</p>

Модуль «Спортивные игры. Футбол» (2 часа)				
9	Вбрасывание мяча. Угловой и штрафной удар.	1	Вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	-
10	Учебная игра.	1	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	-
Способы самостоятельной двигательной деятельности (2ч)				
11	Основы организации образа жизни современного человека.	1	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка в системе индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой.	-
12	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	-
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				
13	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом.	-
14	Передача баскетбольного мяча в тройках.	1	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой	-
15	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1	линии; способы овладения мячом при	-

16	Вбрасывание мяча.	1	«спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	-
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		-
18	Учебная игра.	1		-
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
19	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1	Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	-
2 четверть				
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Гимнастика 12 часов)				
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения;	Образовательная платформа РЭШ урок №28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
21	Знакомство с понятием «Атлетическая и аэробная гимнастика».	1	предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Образовательная платформа РЭШ урок №44 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/
22	Кувырок вперед и назад.	1	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель,	Образовательная платформа РЭШ урок №31 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/

23	Стойка на лопатках.	1	задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Образовательная платформа РЭШ урок №32 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4774/start/172691/
24	Висы и упоры.	1	Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.	Образовательная платформа РЭШ урок №30 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
25	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1	Гимнастические упражнениями прикладного характера.	Образовательная платформа РЭШ урок №36 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4782/start/173504/
26	Висы и упоры.	1	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину).	Образовательная платформа РЭШ урок №37
27	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Девушки: прыжок углом с косога разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	Образовательная платформа РЭШ урок №21
28	Лазанье по канату.	1	Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.	Образовательная платформа РЭШ урок №29
29	Висы и упоры.	1	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне,	Образовательная платформа РЭШ урок №40 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924/

30	Полоса препятствий.	1	на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Образовательная платформа РЭШ урок №47 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4765/start/197109/
31	Знакомство с понятием «Оздоровительная гимнастика».	1		-
Знания о физической культуре (2ч)				
32	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие	-

			<p>комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.</p>	
33	<p>Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой.</p>	1	<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание</p>	-
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
34	<p>Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье.</p>	1	<p>Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p>	-
3 четверть				
Знания о физической культуре (2 ч)				

35	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»	-
36	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.	-
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Лыжная подготовка 16 часов)				
37	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов	-
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-

39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	и препятствий. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции до 6 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	-
40	Переход с одновременного на попеременный ход.	1		-
41	Переход с одновременного на попеременный ход.	1		-
42	Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	1		-
43	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1		-
44	Повороты на лыжах.	1		-
45	Повороты на лыжах.	1		-
46	Техника подъёмов.	1		-
47	Техника подъёмов.	1		-
48	Спуск на лыжах с пологого склона.	1		-
49	Спуск на лыжах с крутого склона.	1		-
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
51	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
52	Игры и эстафеты на лыжах.	1		-

Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
53	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой.	1	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования содержания и физических нагрузок	-
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				
54	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Образовательная платформа РЭШ урок №50 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
55	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 52 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
57	Атакующий удар.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/

58	Прямая нижняя подача мяча в волейболе.	1		-
59	Учебная игра.	1		-
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Лёгкая атлетика 8 часов)				
60	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание гранаты на дальность.</p> <p>Развитие основных физических качеств.</p> <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и</p>	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
61	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
62	Прыжок в длину с места.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
63	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №7

			оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/
65	Метание гранаты на дальность.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/
66	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №23 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1		Образовательная платформа РЭШ урок №24 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
68	Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	-

Тематическое планирование 11класс (68 часов)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	ЭОР (ЦОР)
1 четверть				
Знания о физической культуре (2 ч)				
1	Адаптация организма и здоровье человека.	1	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	-
2	Здоровый образ жизни современного человека.	1	Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных	-

			<p>привычек.</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>	
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Лёгкая атлетика 6 часов)				
3	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание гранаты на дальность.</p> <p>Развитие основных физических качеств.</p> <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p>	<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №1</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</p>
4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №2</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</p>
5	Прыжок в длину с места.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №18</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</p>
6	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №6</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</p>
7	Метание гранаты на дальность.	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №10</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/</p>
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		<p>Образовательная платформа РЭШ</p> <p>урок №7</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/</p>

			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (2 часа)				
9	Технические приёмы игры.	1	Повторение правил игры в футбол и соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Образовательная платформа РЭШ урок №35 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
10	Учебная игра.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №52-53 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
Способы самостоятельной двигательной деятельности (2ч)				
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни.	1	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их	-

			проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»).	
12	Методы и приёмы самомассажа в системе занятий кондиционной тренировкой.	1	Массаж как средство оздоровительной физической культуры; правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	-
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»(6 часов)				
13	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий баскетболом. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	Образовательная платформа РЭШ урок №17 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
14	Передача баскетбольного мяча в тройках.	1	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в	Образовательная платформа РЭШ урок №19 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
15	Ведение баскетбольного мяча в движении.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/

16	Технические и тактические действия.	1	условиях учебной и игровой деятельности.	Образовательная платформа РЭШ урок №34 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
17	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №26 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/
18	Учебная игра.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №33 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
19	Организация и проведение банных процедур.	1	Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	-
2 четверть				
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Гимнастика 12 часов)				
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы	-
21	Знакомство с понятием «Кондиционной тренировки».	1		-
22	Кувырок вперед и назад.	1		-
23	Стойка на лопатках.	1		-
24	Висы и упоры.	1		-
25	Опорный прыжок на гимнастического козла.	1		-
26	Висы и упоры.	1		-

			индивидуализации содержания	
27	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	и физических нагрузок при планировании системной	-
28	Лазанье по канату.	1	организации занятий кондиционной тренировкой.	-
29	Висы и упоры.	1	Акробатические комбинации из шести элементов,	-
30	Полоса препятствий.	1	включающие длинный кувырок вперёд через препятствие,	-
31	Знакомство с понятиями «Стретчинг и шейпинг».	1	переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр. Гимнастические упражнениями прикладного характера. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.	

		<p>Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.</p> <p>Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств</p>	
--	--	---	--

			базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	
Знания о физической культуре (2ч)				
32	Определение индивидуального расхода энергии.	1	Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.	-
33	Физическая культура и профессиональная деятельность человека.	1	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура»: цель и задачи, содержательное наполнение.	-
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
34	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО, способы определения направленности	-

			её тренировочных занятий в годовом цикле.	
3 четверть				
Знания о физической культуре (3 ч)				
35	Физическая культура и продолжительность жизни человека.	1	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культуры в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах	-
36	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	-
37	Оказание первой помощи при ушибах, при вывихах и переломах.	1	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах,	

	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.		вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.	
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Лыжная подготовка 16 часов)				
38	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах на уроках лыжной подготовки. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырёхшажный ход, коньковый ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции до 6 км. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных	-
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
40	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		-
41	Переход с одновременного на попеременный ход.	1		-
42	Переход с одновременного на попеременный ход.	1		-
43	Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	1		-
44	Передвижение на лыжах коньковым ходом.	1		-
45	Повороты на лыжах.	1		-
46	Повороты на лыжах.	1		-
47	Техника подъёмов.	1		-
48	Техника подъёмов.	1	-	
49	Спуск на лыжах с пологого склона.	1	-	

50	Спуск на лыжах с крутого склона.	1	действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	-
51	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
52	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1		-
53	Игры и эстафеты на лыжах.	1		-
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
54	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	-
4 четверть				
Модуль «Спортивные игры. Волейбол»(6 часов)				

55	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
56	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
57	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
58	Тактические и технические действия.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/
59	Нападающий удар.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 7 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
60	Учебная игра.	1		Образовательная платформа РЭШ урок № 12 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (Лёгкая атлетика 7 часов)				
61	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие	Образовательная платформа РЭШ урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
62	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
63	Прыжок в длину с места.	1		Образовательная платформа РЭШ урок №18 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/

64	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Образовательная платформа РЭШ урок №6 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
65	Метание гранаты на дальность.	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Образовательная платформа РЭШ урок №10 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/
66	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1	Метание гранаты на дальность.	-
67	Тестирование по нормам ВФСК «ГТО».	1	Развитие основных физических качеств. Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	-
Способы самостоятельной двигательной деятельности (1ч)				
68	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО.	1	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых	-

			<p>упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>	
--	--	--	--	--

