

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 10 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
художественного-  
эстетического цикла  
\_\_\_\_\_ Т.С. Акимова  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ О.В. Синенко  
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "ШКОЛА №  
10 Г. ДОНЕЦКА"  
\_\_\_\_\_ Е. В. Васичкина  
Приказ № 197 от «28» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 11 класса

Донецк 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с., в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034), Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

Учебная программа реализуется в объёме 3 часов недельной нагрузки, предусматривает 3 часа обязательных аудиторных занятий физической культурой и спортом, разработана с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и половозрастных особенностей обучающихся.

Программный материал делится на две части (базовую и вариативную), которой состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения. Включает в себя разделы программы: «Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни», «Гимнастика с основами акробатики», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры (выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы), «Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо», «Физическое совершенствование», «Бадминтон».

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### 1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### 2) патриотического воспитания:

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

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

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### 3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей 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;

### 4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

### 5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**б) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание 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;

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

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

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.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА БАЗОВЫХ И ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Основы законодательства Российской Федерации и Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

*Медико-биологические основы:*

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Социокультурные основы:* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации.

*Психолого - педагогические основы:*

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).

### ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

*Строевые упражнения (юноши, девушки).* Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.

Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.

Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.

*Акробатические и гимнастические упражнения (девушки).* Упражнения на гимнастическом бревне(девушки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на

носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° – упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений.

**Акробатика (девушки).** Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений.

**Лазание по канату(шесту) с помощью ног (девушки).**

**Элементы художественной гимнастики(девушки).** Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч, лента. Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Произвольные комбинации.

**Аэробика (девушки). Техническая подготовка.** Техника выполнения базовых шагов аэробики: CROSS (шаг накрест). LOW KICK (мах ногой с ударом голенью), CHASSE (галоп). ЧА-ЧА-ЧА (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»). TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер). SKIP (подскок). Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений.

**Акробатика (юноши).** Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», двапереворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.

Висы и упоры: перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из вися соскок махом назад, подъем прямых ног к перекладине в вися. Подтягивания и передвижения в вися.

Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз.

Лазание по канату (шесту): без помощи ног на заданное расстояние и на скорость.

**Атлетическая гимнастика (юноши).** Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);

упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации

и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.

Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

**Бег:** 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);

бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;

бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.

**Прыжки:** прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.

**Метание (девушки):** метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.

**Метание (юноши):** метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;

**Толкание ядра:** (девушки): 3 кг с места, со скачка.

**Толкание ядра:** (юноши): 5 кг с места со скачка.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ\*

- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы

### Баскетбол (девушки, юноши)

**Техника игры.** Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.

Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;

ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.

**Тактика игры в нападении.** Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.

**Тактика игры в защите.** Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.

Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.

**Коллективные действия: групповые и командные.** Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

### Волейбол (девушки, юноши)

**Техника игры.** Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при

приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.

**Тактика защиты:** перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

**Тактические действия в нападении:** групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.

**Тактические действия в защите:** взаимодействия игроков во время приема подачи.

**Индивидуальные тактические действия в защите:** выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, само страховки.

**Групповые тактические** (преимущественно двойной) блок, действия при приеме подач, при приеме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

**Гандбол (девушки, юноши)**

**Технические приёмы:** передвижения, передачи, ловля, ведение мяча, броски по воротам, обманные действия, заслоны.

**Передача мяча:** одной рукой от плеча; одной рукой из-за спины; одной рукой над плечом, за головой, одной рукой снизу, одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой.

Передачи и ловля мяча в тройках с отскоком от пола; Ловля мяча двумя руками на месте и в движении; ловля и передача мяча при встречном движении.

**Броски мяча:** согнутой рукой сверху, в прыжке, в падении, из опорного положения.

**Техника перемещений:** индивидуальные и коллективные технические приёмы на месте и в движении.

**Техника игры.** Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, блокирование, перехват мяча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок в заданную половину ворот.

**Техника игры вратаря.** Основные стойки вратаря. Передвижения, выпады, шпагаты. Ловля, задержки и отбивание мяча. Выход и прыжок навстречу бросающему. Введение мяча в игру, передача мяча в отрыв.

**Тактика игры в нападении.** Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Индивидуальные действия: повторение ранее изученных действий. Командные действия: взаимодействие во время нападения «быстрым прорывом» 2:4, 3:3.

**Тактика игры в защите:** индивидуальные и коллективные действия.

Индивидуальные действия: перехват мяча, блокировка нападения игрока с мячом и без мяча, выход на игрока, владеющего мячом. Коллективные тактические действия: взаимодействие игроков, во время зонной защиты 6+0, 1+4+1, 5+1.

**Тактика игры вратаря.** Правильный выбор позиции вратаря при розыгрыше стандартных положений. Определение направления возможного удара; игра на выходах; организация атаки; руководство игрой партнеров по обороне; отражение 7-метровых бросков. Игры с элементами гандбола. **Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.**

**Футбол (девушки, юноши)**

**Технические приёмы владения мячом: Передачи мяча. Удары по мячу:** правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу с использованием технико-тактических связок, игра головой, удары по мячу головой после набрасывания партнером; удары на дальность и точность, удары в заданную часть ворот; удары и приемы мяча ногой и головой, 11-метровый штрафной удар. Жонглирование мячом. Разновидности комбинаций приемов передвижения с техникой владения мячом; ведение мяча внутренней и

внешней частью подъема с изменением скорости и направления движения; обманные движения с мячом с торможением и сменой направления движения

**Тактика игры в нападении:** индивидуальные действия: повторение ранее изученных тактических действий. Командные действия: взаимодействие с партнерами во время организации атаки; повторение игровых и стандартных ситуаций; организация быстрого и постепенного наступления. Действия без мяча (открывание, отвлечение, создание численного преимущества); взаимодействие двух нападающих против одного защитника, двух защитников против одного нападающего. Маневрирование на поле; рациональное использование выученных технических приемов.

**Тактика игры в защите:** тактические задачи обороны. Индивидуальные действия: «закрывание», «перехват» и отбор мяча. Действия против игрока с мячом и действия против игрока, не владеющего мячом. Персональная защита. Зонная защита. Комбинированная защита. Командные действия: взаимодействия в обороне во время выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки». Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча.

**Техника игры вратаря:** ловля, отбивание, перевод мяча; бросок руками и выбивание мяча ногами, удары по мячу ногой с рук на дальность и точность.

**Тактика игры вратаря:** выбор правильной позиции во время углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки во время введения мяча в игру.

**Технико-тактические действия:** упражнения, способствующие закреплению навыков игры. Упражнения для отработки навыков взаимодействия игроков на поле. Игровые упражнения в кругу, квадрате, прямоугольнике и т. п.

Футбольные эстафеты и игры для развития физических качеств футболистов.

Учебная, двухсторонняя игра. Судейство двухсторонней игры.

### **САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)**

Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приемами самостраховки. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперед. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180\*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч). Лазание по канату. Полушпагат. «Шпагат». Комбинация упражнений. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо - из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.*

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ВФСК «ГТО»). Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.

Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности:**

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.

**V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Бадминтон\*(обязательный модуль).** Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		<b>10</b>
<b>1</b>	<b>Обязательная часть (аудиторные занятия)</b>	<b>89</b>
1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока
1.2	Гимнастика с основами акробатики	<b>14</b>
1.3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>9</b>
1.4	Лёгкая атлетика	<b>15</b>
	Прыжки, бег на короткие дистанции	7
	Метание, бег для развития выносливости	8
1.5	Спортивные игры	<b>36</b>
	Баскетбол	18
	Волейбол	18
1.6	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо	<b>9</b>
1.7	Физическое совершенствование	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>
2.1	Бадминтон	12
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
11 КЛАСС**

№ п/п	№ урока в теме	Наименование раздела, тем уроков	Количество часов на изучение темы	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
				По плану	По факту	
Тема 1. Легкая атлетика: прыжки, бег на короткие дистанции (7 часов)						
1	1	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила проведения соревнований. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Бег 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега. Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	2	Правила ТБ. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Бег 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега. Бег с заданной скоростью 30 метров. Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	3	Правила ТБ. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Бег с заданной скоростью 30 метров. Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость. Тройной прыжок с места.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	4	Правила ТБ. Значение оздоровительного бега для правильного функционирования сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. <i>Контрольный норматив</i> - бег 30 м. «Челночный» бег 4×9 метров. Тройной прыжок с разбега.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	5	Правила ТБ. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость. «Челночный» бег 10x10 метров. Прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	6	Правила ТБ. Бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость. «Челночный» бег 10x10 метров. Прыжок в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7	7	Правила ТБ. Прыжок в высоту с разбега (7-9 беговых шагов)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

способом «перешагивание».

[subject/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/)

Тема 2. Волейбол (18 часов)

8	1	Правила безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий волейболом. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Приемы мяча.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9-10	2-3	Правила ТБ. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Приемы мяча. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	4	Правила ТБ. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками, нижняя и верхняя подачи. Приемы мяча. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	5	Правила ТБ. Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	6	Правила ТБ. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны. <i>Тактика защиты</i> : перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	7	Правила ТБ. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. Подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны. <i>Тактика защиты</i> : перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. <i>Контрольный норматив</i> – приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4 (в опред. зону).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	8	Правила ТБ. Нападающий удар, атакующий удар блокировка нападающего удара. <i>Тактика защиты</i> : перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. <i>Тактические действия в нападении:</i> групповые тактические действия игроков в нападении. <i>Контрольный норматив</i> – 10 нижних прямых подач на точность в определённую учителем зону.				
16	9	Правила ТБ. <i>Тактика защиты:</i> взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой. <i>Тактические действия в нападении:</i> групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	10	Правила ТБ. Терминология волейбола. <i>Тактические действия в нападении:</i> командные тактические действия игроков. <i>Тактические действия в защите:</i> взаимодействия игроков во время приема подачи.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	11	Правила ТБ. <i>Тактические действия в защите:</i> взаимодействия игроков во время приема подачи. <i>Индивидуальные</i> тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	12	Правила ТБ. Правила игры в волейбол. <i>Тактические действия в защите:</i> взаимодействия игроков во время приема подачи. <i>Индивидуальные</i> тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки; <i>групповые тактические</i> (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	13	Правила ТБ. <i>Групповые тактические</i> (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	14	Правила ТБ. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры. <i>Контрольный норматив</i> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	15	Правила ТБ. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Игры с элементами волейбола.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.				
23-25	16-18	Правила ТБ. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (14 часов)						
26	1	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. <i>Висы упоры</i> : сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (д.); перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор (м.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	2	Правила ТБ. Строевые упражнения. <i>Висы упоры</i> : перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор. Акробатика: Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д.); длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком (м.).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	3	Правила ТБ. Строевые упражнения. <i>Висы упоры</i> : перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор (д.); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз (м.). <i>Лазание по канату</i> (шесту) с помощью ног. Акробатика: Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д.); длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком (м.).	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	4	Правила ТБ. Строевые упражнения. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. <i>Висы упоры</i> : подъем прямых ног к перекладине в висе (д.); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз (м.). <i>Лазание по канату</i> (шесту) с помощью ног. Акробатика: «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно (д.); два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами (м.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	5	Правила ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры: подъем прямых ног к перекладине в висе (д.); сгибание и разгибание рук в упоре на	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		параллельных брусьях на количество раз (м.). <i>Лазание по канату</i> (шесту) с помощью ног. Акробатика: комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений (д.); равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью) (м.).				
31	6	Правила ТБ. Строевые упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Висы и упоры: подъем прямых ног к перекладине в висе (д.); сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз (м.). <i>Лазание по канату</i> (шесту) с помощью ног. Акробатика: Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений. Комбинация из ранее разученных 6-ти упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	7	Правила ТБ. Строевые упражнения. <i>Лазание по канату</i> (шесту) с помощью ног. <i>Контрольный норматив - акробатика</i> : Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений. Комбинация из ранее разученных 6-ти упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
33	8	Правила ТБ. Строевые упражнения. Девушки: Элементы художественной гимнастики. Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине. Юноши: Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для двуглавой мышцы плеча, мышц шеи, для трапецевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	9	Правила ТБ. Строевые упражнения. Девушки: Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Юноши: Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	10	Правила ТБ. Строевые упражнения. Девушки: Упражнения без предметов, с предметами: скакалка, обруч, мяч. Юноши: Атлетическая гимнастика. Силовые упражнения для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		с различными отягощениями.				
36	11	Правила ТБ. Строевые упражнения. Страховка и самостраховка. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). Девушки: Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Произвольные комбинации. Юноши: упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	12	Правила ТБ. Строевые упражнения. Девушки: <i>Аэробика. Техническая подготовка.</i> Техника выполнения базовых шагов аэробики: CROSS (шаг накрест); LOW KICK (мах ногой с ударом голенью); CHASSE (галоп). Юноши: комплексы упражнений для формирования мышечной массы.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	13	Правила ТБ. Строевые упражнения. Девушки: <i>Аэробика. Техническая подготовка.</i> Техника выполнения базовых шагов аэробики: ЧА-ЧА-ЧА (часть основного танцевального шага «ча-ча-ча»); TWIST JUMP (прыжки на двух ногах с поворотом бедер); SKIP (подскок). Юноши: комплексы упражнений для формирования мышечной массы.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	14	Правила ТБ. Строевые упражнения. Девушки: <i>Аэробика. Техническая подготовка.</i> Сочетание работы рук и ног при выполнении базовых шагов аэробики. Сочетание базовых шагов аэробики с разнообразными движениями рук в комплексе упражнений. Юноши: комплексы упражнений для формирования мышечной массы.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 4. Самостраховка на основе вида спорта Дзюдо (9 ч)						
40	1	Правила ТБ. Правила самостраховки. Особенности правильного падения. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	2	Правила ТБ. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Падение вперед, на бок, на спину, перекатываясь вперед, падение из положения приседа. Падение вперед из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		стоя. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд. Полушпагат. «Шпагат».				
42	3	Правила ТБ. Дзюдо как часть системы физического воспитания. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд. Полушпагат. «Шпагат». Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	4	Правила ТБ. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Полушпагат. «Шпагат». Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	5	Правила ТБ. Длинный кувырок. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырок назад. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
45	6	Правила ТБ. Кувырок назад. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост».	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	7	Правила ТБ. Кувырок назад. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки. <i>Контрольный норматив</i> – длинный кувырок через мягкий предмет, «мост» из положения лежа, падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок из положения стоя, падение на спину из положения полуприседа.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	8	Правила ТБ. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки. <i>Контрольный норматив</i> – поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол.раз за 30 сек.)	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48		Правила ТБ. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 5. Баскетбол (18 часов)						
49	1	Правила безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки во	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		время занятий баскетболом. Перемещения в стойке. Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Ловля мяча двумя и одной рукой.				
50	2	Правила ТБ. Перемещения в стойке. Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Ловля мяча двумя и одной рукой. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Перехваты мяча во время ведения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51-52	3-4	Правила ТБ. Перемещения в стойке. Передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Ловля мяча двумя и одной рукой. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	5	Правила ТБ. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Перехваты мяча во время ведения. Броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. <i>Тактика игры в нападении.</i> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. <i>Контрольный норматив</i> – передачи мяча в тройках за 1 мин.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54	6	Правила ТБ. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей, психических процессов; воспитание нравственных и волевых качеств. Броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски. <i>Тактика игры в нападении.</i> Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.				
55	7	Правила ТБ. <i>Тактика игры в нападении.</i> Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь. <i>Тактика игры в защите.</i> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов. <i>Контрольный норматив – 10 штрафных бросков.</i>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	8	Правила ТБ. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. <i>Тактика игры в защите.</i> Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	9	Правила ТБ. Правила игры в баскетбол. <i>Тактика игры в защите.</i> Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58-59	10-11	Правила ТБ. <i>Коллективные действия: групповые и командные.</i> Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60-61	12-13	Правила ТБ. <i>Коллективные действия: групповые и командные.</i> Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	14	Правила ТБ. <i>Коллективные действия: групповые и командные.</i> Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	15	Правила ТБ. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры. <i>Контрольный норматив - прыжок в длину с места.</i>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	16	Правила ТБ. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры. <i>Контрольный норматив - челночный бег 4x9м.</i>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

65-66	17-18	Правила ТБ. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 6. Физкультурно-оздоровительная деятельность (9 часов)						
67	1	Правила ТБ. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	2	Правила ТБ. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье. Комплексы дыхательных упражнений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
69	3	Правила ТБ. Гимнастика для глаз. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
70	4	Правила ТБ. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

71	5	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
72	6	Правила ТБ. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
73	7	Правила ТБ. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга,	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
74	8	Правила ТБ. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Экспресс оценка физического здоровья учащихся: индекс реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге;	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
75	9	Правила ТБ. <i>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии</i> : гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. Экспресс оценка физического здоровья учащихся: индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 7. Бадминтон (12 часов)						
76	1	Правила безопасности, профилактика травматизма, оказание доврачебной медицинской помощи. Короткий атакующий удар с задней линии площадки.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
77-78	2-3	Правила ТБ. Основы физической, технической и психологической				<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

		подготовки в бадминтоне. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.				<a href="#">ubject/9/</a>
79	4	Правила ТБ. Короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
80	5	Правила ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы. Формы и содержание оздоровительных занятий бадминтоном. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки. Выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
81	6	Правила ТБ. Реабилитация и восстановление здоровья человека средствами бадминтона. Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. <i>Контрольный норматив</i> – выполнение атакующего удара «смеш» со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
82-83	7-8	Правила ТБ. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
84	9	Правила ТБ. Тактика одиночной игры в защите и атаке: Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

85	10	Правила ТБ. Методика развития скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости. Судейство соревнований по бадминтону. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
86	11	Правила ТБ. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
87	12-13	Правила ТБ. Тактика парной игры: соблюдение личной игровой зоны; способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 8. Легкая атлетика: метание, бег для развития выносливости (7 часов)						
88	1	Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 200 метров.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
89	2	Правила ТБ. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Бег 400 метров. Метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
90	3	Правила ТБ. Бег 500 метров. Метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
91	4	Правила ТБ. Бег 800 метров. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
92	5	Правила ТБ. Равномерный бег 1000 метров с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
93	6	Правила ТБ. Равномерный бег 1000 метров с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м. Метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

		дальность.				
94	7	Правила ТБ. Метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность. Правила ТБ. Толкание ядра (3 кг) с места, со скачка.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
95	8	Правила ТБ. Толкание ядра (3 кг) с места, со скачка.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Тема 9. Физическое совершенствование (7 ч)						
96	1	Правила ТБ. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Бег 30 м.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
97	2	Правила ТБ. Комплекс физических упражнений для физкультминуток. Наклон вперед из положения сидя.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
98	3	Правила ТБ. ГФСК «ГТО ДНР». Прыжок в длину с места.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
99	4	Правила ТБ. Комплексы дыхательных упражнений. Челночный бег 4х9 м.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
100	5	Правила ТБ. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Поднимание туловища из положения лёжа.				<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
101	6	Правила ТБ. Гимнастика для глаз. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
102	7	Правила ТБ. Бег 500м или смешанное передвижение 1000м	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>