

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МОАУ СОШ №10
"Центр образования"
от «30» августа 2024 г. №623

**ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов,
утвержденная приказом от 30.08.2023 года №606**

изменения рассмотрены
на заседании педагогического совета
Муниципального общеобразовательного
автономного учреждения
средняя общеобразовательная школа №10
«Центр образования»
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан
(протокол №1 от 29.08.2024 года)

Нефтекамск 2024

На основании внесенных изменений в основную образовательную программу основного образования, утвержденные приказом № 623 от 30.08.2024 года:

1. Внести дополнения в раздел «Пояснительная записка»:

Модуль "Перетягивание каната" (далее - модуль "Перетягивание каната", модуль по перетягиванию каната, перетягивание каната) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Перетягивание каната - это современный командный силовой вид спорта, в котором надо уметь выстраивать отношения с ассистентами, судьями, тренерами, товарищами по команде и соперниками. Ведь командные состязания не состоятся без сотрудничества и сплоченности, желания находить общий язык и грамотно разрешать конфликтные ситуации. Особым преимуществом для школьного спорта является возможность участвовать в соревновании одновременно мальчикам и девочкам в смешанном составе команд.

Занятия перетягиванием каната для обучающихся мальчиков (юношей) и девочек (девушек) имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а при проведении занятий и соревнований на свежем воздухе, являются формой закаливания и благотворно влияют на укрепление здоровья и повышение уровня работоспособности обучающихся.

Большим преимуществом такой дисциплины как перетягивание каната, по сравнению со многими другими видами спорта, является его доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря.

2. Целью изучения модуля "Перетягивание каната" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием перетягивания каната.

3. Задачами изучения модуля "Перетягивание каната" являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;

формирование общих представлений о перетягивании каната;

формирование образовательного фундамента;

формирование культуры движений;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";

популяризация перетягивания каната среди молодежи;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Модуль "Перетягивание каната" доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по перетягиванию каната сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по перетягиванию каната поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", участию в спортивных соревнованиях и подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Дисциплины в перетягивании каната предусматривают соревнования не только мальчиков (юношей), но и девочек (девушек), также в смешанной команде. Смешанные состязания являются эксклюзивным преимуществом относительно других видов спорта, что особенно важно в школьных образовательных организациях.

Модуль "Перетягивание каната" реализуется в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по перетягиванию каната с выбором различных элементов перетягивания каната, с учетом возраста и физической

подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

2. Внести изменения в раздел «Содержание учебного предмета» рабочей программы по учебному предмету «физическая культура»:

Содержание модуля "Перетягивание каната".

1) Знания о перетягивании каната.

Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международной федерации перетягивания каната (ТВИФ).

История отечественных и зарубежных клубов и команд.

Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната.

Психологическая подготовка канатчиков.

Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната.

Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Системы (технологии) проведения соревнований по перетягиванию каната.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

Технические требования к инвентарю и оборудованию для соревнований по перетягиванию каната.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий канатчика.

Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне основного общего образования.

Тактика ведения схватки.

Индивидуальные тактические действия при схватках классических, смешанных и женских команд в полных и неполных составах.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки.

3. Внести дополнения в раздел «ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

Содержание модуля "Перетягивание каната" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития перетягивания каната, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами перетягивания каната;

проявление готовности к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами перетягивания каната как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по перетягиванию каната;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек; умение оказывать первую помощь.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

способность самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по перетягиванию каната;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

При изучении модуля "Перетягивание каната" на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знание названий, структуры и функций официальных органов управления перетягиванием каната в Европе и мире, роли общероссийской общественной организации "Всероссийская федерация перетягивания каната" (РФПК), Международная федерация перетягивания каната и ее роль в формировании стратегических инициатив, современных тенденций развития современного спорта на международной арене. Роль Всероссийской федерации перетягивания каната в определении стратегического направления развития перетягивания каната на международной арене;

знание современного развития перетягивания каната в России; регионы России, наиболее успешно развивающие перетягивание каната, команды - победители всероссийских соревнований;

способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды страны, отечественных и зарубежных клубов и команд на международной арене;

способность анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по перетягиванию каната, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по перетягиванию каната и его спортивным дисциплинам среди различных возрастных групп и категорий участников;

владение основными направлениями спортивного маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению в области физической культуры и спорта;

способность характеризовать влияние занятий перетягиванием каната на физическую, психическую, интеллектуальную и социальную деятельность человека;

понимание роли и взаимосвязи развития физических качеств и специальной физической подготовки канатчиков в формировании и совершенствовании технического и тактического мастерства;

способность характеризовать и демонстрировать средства общей и специальной физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной

деятельности на занятиях перетягиванием каната;

владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, с использованием средств перетягивания каната, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов перетягивания каната;

моделирование и демонстрация командных действий в тактике перетягивания каната с учетом наиболее рациональных способов решения спортивной задачи; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать в постоянно изменяющихся игровых ситуациях командной борьбы;

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по перетягиванию каната с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития специальных физических качеств канатчика;

участие в соревновательной деятельности на внутришкольном, районном, муниципальном, городском, региональном, всероссийском уровнях; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике;

владение технологиями предупреждения и нивелирования конфликтных ситуаций во время занятий перетягиванием каната, решения спорных и проблемных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; выделять слабые и сильные стороны схватки, делать выводы;

соблюдение требований к местам проведения занятий по перетягиванию каната, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий перетягиванием каната в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий по перетягиванию каната;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой

двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни;

владение способами самоконтроля и применение в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке канатчиков в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической подготовленности;

способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по перетягиванию каната в качестве зрителя, болельщика;

способность применять способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, антидопингового поведения.

**4. Внести изменения в раздел «Тематическое планирование» рабочей программы по предмету «Физическая культура»
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	0.25			fk12.ru›...fizichesk aya-kultura-10-11- klassy-lyah
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	0.25			fk12.ru›...fizichesk aya-kultura-10-11- klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно- оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0.25			fk12.ru›...fizichesk aya-kultura-10-11- klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Модуль "Легкая	7			fk12.ru›...fizichesk

	атлетика"				aya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.3	Модуль "Гимнастика	4			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.4	Модуль «Перетягивание каната»	2			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.5	Модуль "Лыжная подготовка"	5			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.6	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	3			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.7	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	3			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		27			
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.25			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2			fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
4.2	Базовая физическая подготовка	2	1		fk12.ru)...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.5			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		2.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0.25			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль "Легкая атлетика"	6			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	3			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.3	Модуль "Гимнастика"	4			fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

2.4	Модуль «Перетягивание каната»	2			fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.5	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	3			fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.6	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	3			fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2.7	Модуль "Лыжная подготовка"	4			fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		25			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	2			fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	2			fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4.2	Базовая физическая подготовка	2	1		fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
Итого		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

5. Внести изменения в раздел «Поурочное планирование» рабочей программы по предмету «Физическая культура»:

10 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Вводный	1		1	fk12.ru...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

	инструктаж. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на 60 метров				
2	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Первичный инструктаж на рабочем месте. Овладение техникой эстафетного бега	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание гранаты на дальность.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Овладение техникой длительного бега. Бег на 2000 метров.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
6	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
7	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
8	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из 6-8 элементов	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
9	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Упражнения на перекладине "подъем переворотом", подъем в упор силой	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
10	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
11	Оценивание упражнений на гимнастических снарядах	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
12	Ознакомление с историей развития и техникой выполнения схваток по перетягиванию каната	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

13	Технические приемы и тактические действия в перетягивание каната	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
14	Повторный инструктаж на рабочем месте. Переход с одновременных ходов на попеременные	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
15	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники конькового хода	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
16	Совершенствование техники спусков и торможений	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
17	Прохождение дистанции 3000 метров ранее разученными ходами	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
18	Оценивание техники прохождения дистанции коньковым ходом 3000 метров.	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
19	Техника безопасности на уроках баскетбола. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
20	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
21	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Учебная игра	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
22	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
23	Техническая подготовка в волейболе	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
24	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра по правилам	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
25	Техника безопасности на занятиях плавания в бассейне. Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
26	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah

27	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (баскетбол)	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
28	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (баскетбол). Тактическая и техническая подготовка игроков	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
31	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание спортивного снаряда на дальность. Техника бега на длинные дистанции	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
32	Прыжки в длину с разбега. Бег на 1000 метров	1		1	fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
33	Челночный бег 4x10 метров. Бег на 2000 метров	1			fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
34	Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1	1		fk12.ru>...fizichesk aya-kultura-10-11-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	32	

Поурочное планирование:

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	
1	Адаптация организма и здоровье человека. Водный инструктаж на рабочем месте. Техника бега на короткие дистанции.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
2	Здоровый образ жизни современного человека. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег на 100 метров.	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
3	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Овладение техникой эстафетного бега	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
4	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег на 500 и 1000 метров	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
5	Техник безопасности при проведении урока футбол. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
6	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
7	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
8	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из 6-8 элементов	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
9	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки. Совершенствование упражнений на перекладине "подъем переворотом", подъем в упор силой	1		1	fk12.ru>...fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

10	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Совершенствование техники опорного прыжка способом ноги врозь	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
11	Оценивание техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
12	Индивидуальные тактические действия при схватках по перетягиванию каната	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
13	Взаимодействие с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических действий	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
14	Правила поведения и техника безопасности при проведении уроков по спортивным играм. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
15	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1		1	
16	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Учебная игра.	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
17	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций в волейболе	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
18	Техническая и тактическая подготовка при игре в волейбол	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
19	Учебно-тренировочные игры по волейболу	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
20	Повторный инструктаж на рабочем месте. Совершенствование техники конькового хода	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
21	Инструктаж по технике безопасности на уроке лыжной подготовки. Совершенствование техники	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-

	попеременных ходов				lyah
22	Совершенствование техника перехода с одновременного хода на попеременные	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
23	Прохождение дистанции до 3 км ранее изученными ходами	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
24	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами .Техника стоек и захватов в атлетических единоборствах	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
25	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
26	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта (баскетбол)	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
27	Взаимодействие игроков в защитных действиях и нападении Учебно тренировочные игры в баскетбол	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 2000 м	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой и высокой перекладине	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
30	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на длинные дистанции	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
31	Совершенствование техники метания спортивного снаряда с разбега	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
32	Контрольное тестирование по разделу легкая атлетика	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
33	Совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки	1		1	fk12.ru>...fizich eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
34	Общая физическая подготовка. Бег на	1		1	fk12.ru>...fizich

	2000 метров				eskaya-kultura-10-11-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	34	