

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новолуговская средняя школа № 57»

ПРИНЯТО

решением методического
объединения учителей

естественного
научения
протокол № 1 от 30.08 2022г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

А.В.Газибар
30.08. 2022 г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для
среднего общего образования

Составитель:

Маслова В.Н.,

учитель

физической

культуры;

Дмитриев А.В.,

учитель

физической

культуры

2022г

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 - 11 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Ляха (М: Просвещение, 2015)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству; его защите;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной. Общественно – полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных. Общественных, государственных и общенациональных проблем;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболевания;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики, переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями спорта с помощью активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- сдача норм ГТО.

Содержание учебного предмета 10- 11 классов

Двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость;
- в гимнастических и акробатических упражнениях;
- в спортивных играх;
- сдача норм ГТО.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе
каждой темы**

10

класс

| № урока | Тема | Количество часов | Виды деятельности |
|--|--|-------------------------|--|
| Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО) | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием | 1 | Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. |
| 3 | Высокий и низкий старт | 1 | Выполняют двигательные действия согласно инструкции учителя. |
| 4 | Финальные усилия, эстафетный бег. | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. |
| 5 | Развитие скоростных способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. |
| 6 | Вводный контроль. (Тесты) | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. |
| 7 | Вводный контроль. (Тесты) | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. |
| 8 | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Используют данные упражнения для развития выносливости. |
| 9 | Развитие скоростно – силовых качеств | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей. |
| 10 | Метание мяча на дальность, гранаты | 1 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| Баскетбол – 12 часов | | | |
| 11 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения. |
| 12 | Ловля и передача мяча | 1 | Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. |
| 13 | Ведение мяча | 1 | Соблюдают правила безопасности. |
| 14 | Бросок мяча | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники бросков мяча. |
| 15 | Бросок мяча в движении | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности. |
| 16 | Штрафной бросок | 1 | Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 17 | Тактика игры | 1 | Оценивают технику защитных действий. |
| 18 | Техника защитных действий | 1 | Оценивают технику защитных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности. |
| 19 | Зонная система защиты | 1 | Оценивают технику защитных действий. |
| 20 | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Оценивают технику передвижения и владения мячом. |
| 21 | Учебная игра | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| 22 | Учебная игра | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |

Волейбол – 10 часов

| | | | |
|----|---|---|---|
| 23 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения поворотов в стойки. |
| 24 | Приём и передача мяча | 1 | Оценивают технику их выполнения. |
| 25 | Приём и передача мяча после подачи | 1 | Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. |
| 26 | Подача мяча | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения игровым приёмам, соблюдают правила безопасности. |
| 27 | Нападающий удар | 1 | Соблюдают правила безопасности. |
| 28 | Техника защитных действий | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники защитных действий. |
| 29 | Тактика игры | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности. |
| 30 | Развитие скоростно силовых способностей | 1 | Моделируют тактику основных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| 31 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. |
| 32 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. |

Лыжная подготовка – 20 часов

| | | | |
|----|--|---|---|
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 34 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 36 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 37 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 38 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 39 | Одновременный двухшажный ход. Преодоление контруклона. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 40 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 41 | Одновременный одношажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 42 | Одновременный одношажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 43 | Одновременный бесшажный ход. Катание с гор. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 44 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 45 | Спуски с горы, торможение плугом | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 46 | Спуски с горы, торможение плугом | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 47 | Спуски с горы, торможение плугом | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 48 | Попеременный и двухшажный ход. Подъём в гору ступающим шагом, спуск в низкой стойке. | 1 | Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 49 | Попеременный и двухшажный ход | 1 | Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 50 | Прохождение дистанции 5 км – д; 6 км. – ю. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 51 | Прохождение дистанции 5 км – д; 6 км. – ю. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 52 | Прохождение дистанции 5 км – д; 6 км. – ю. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов | | | |
| 53 | Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ТБ | 1 | Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| 54 | Акробатические упражнения | 1 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений. |
| 55 | Акробатические упражнения | 1 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений. |
| 56 | Развитие силовых способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей. |
| 57 | Развитие координационных способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| 58 | Развитие силовых способностей, силовой выносливости | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости. |
| 59 | Развитие скоростно - силовых способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростно - силовых способностей. |
| 60 | Развитие гибкости | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| Лёгкая атлетика– 8 часов | | | |
| 61 | Метание гранаты на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 62 | Бег 60 (100м.) на скорость | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 63 | Прыжки в длину с разбега | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. |
| 64 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 65 | Годовая контрольная работа (тесты) | 1 | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма. |
| 66 | Годовая контрольная работа (тесты) | 1 | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма. |
| 67 | Развитие силовых и координационных способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| 68 | Эстафеты, игры | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |

Тематическое планирование с указанием количества часов, отведённых на основе каждой темы

11

класс

| № урока | Тема | Количество часов | Виды деятельности |
|--|--|------------------|---|
| Лёгкая атлетика – 10 часов (подготовка к сдаче норм ГТО) | | | |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием | 1 | Соблюдают технику безопасности, раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. |
| 3 | Высокий и низкий старт | 1 | Выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя. |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| 4 | Финальные усилия, эстафетный бег. | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. |
| 5 | Финальные усилия, эстафетный бег. | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений. Выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. |
| 6 | Вводный контроль. (Тесты) | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. |
| 7 | Вводный контроль. (Тесты) | 1 | Соблюдают правила техники безопасности. |
| 8 | Развитие скоростных способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростных способностей. |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Д – бег – до 20 мин. Ю – бег – до 25 мин. | 1 | Используют данные упражнения для развития выносливости. |
| Баскетбол – 12 часов | | | |
| 11 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения. |
| 12 | Ловля и передача мяча | 1 | Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. |
| 13 | Ведение мяча | 1 | Соблюдают правила безопасности. |
| 14 | Бросок мяча | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники бросков мяча. |
| 15 | Бросок мяча в движении | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности. |
| 16 | Штрафной бросок | 1 | Выявляют ошибки и осваивают способы их устранения. |
| 17 | Тактика игры | 1 | Оценивают технику защитных действий. |
| 18 | Техника защитных действий | 1 | Оценивают технику защитных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники броска мяча в движении, соблюдают правила безопасности. |
| 19 | Зонная система защиты | 1 | Оценивают технику защитных действий. |
| 20 | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Оценивают технику передвижения и владения мячом. |
| 21 | Учебная игра | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| 22 | Учебная игра | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. |
| Волейбол – 10 часов | | | |
| 23 | Стойки и передвижения повороты, остановки. Правила ТБ | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижения поворотов в стойки. |
| 24 | Приём и передача мяча | 1 | Оценивают технику их выполнения. |
| 25 | Приём и передача мяча после | 1 | Выявляют ошибки и осваивают способы их |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| | подачи | | устранения. |
| 26 | Подача мяча | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения игровым приёмам, соблюдают правила безопасности. |
| 27 | Нападающий удар | 1 | Соблюдают правила безопасности. |
| 28 | Техника защитных действий | 1 | Составляют комбинации из основных элементов техники защитных действий. |
| 29 | Тактика игры | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности. |
| 30 | Развитие скоростно силовых способностей | 1 | Моделируют тактику основных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий. |
| 31 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. |
| 32 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. |
| Лыжная подготовка – 20 часов | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 34 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 35 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 36 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 37 | Попеременный двухшажный ход | 1 | Описывают технику, изучаемых лыжных ходов. |
| 38 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 39 | Одновременный двухшажный ход. Эстафета | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 40 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 41 | Одновременный одношажный ход. Преодоление контруклона. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 42 | Одновременный одношажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 43 | Одновременный бесшажный ход | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 44 | Одновременный бесшажный ход. Эстафета. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 45 | Спуски с горы, торможение плугом | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 46 | Спуски с горы, торможение упором. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 47 | Спуски с горы, торможение плугом, упором. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| 48 | Попеременный и двухшажный ход | 1 | Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 49 | Попеременный и двухшажный ход | 1 | Моделируют технику основных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |
| 50 | Бег на лыжах 5 км., 3 км. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | соблюдают правила безопасности. |
| 51 | Прохождение дистанции 8 км. – ю. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| 52 | Прохождение дистанции 8 км. – ю. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. |
| Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов | | | |
| 53 | Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. ТБ | 1 | Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| 54 | Акробатические упражнения | 1 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений. |
| 55 | Акробатические упражнения | 1 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из различных упражнений. |
| 56 | Развитие силовых способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей. |
| 57 | Развитие координационных способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| 58 | Развитие силовых способностей, силовой выносливости | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей, силовой выносливости. |
| 59 | Развитие скоростно - силовых способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростно - силовых способностей. |
| 60 | Развитие гибкости | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| Лёгкая атлетика – 8 часов | | | |
| 61 | Развитие скоростно – силовых качеств | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей. |
| 62 | Метание мяча на дальность | 1 | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 63 | Метание гранаты на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 64 | Развитие силовых и координационных способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| 65 | Контроль (уровень физической подготовки) | 1 | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | | | на работу и развитие всех систем организма. |
| 66 | Контроль (уровень физической подготовки) | 1 | Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма. |
| 67 | Прыжки в длину с разбега .Развитие выносливости. | 1 | Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. |
| 68 | Прыжки в высоту с разбега. Игры, эстафеты. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |

Информационная справка

10 - 11 классы

| Тема | Воспитательный компонент | Электронные ресурсы (ссылки) |
|-------------------|--|---|
| Лёгкая атлетика | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/ |
| Баскетбол | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/ |
| Волейбол | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/ |
| Лыжная подготовка | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/ |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | познавательной деятельности | |
| Гимнастика с элементами акробатики | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |