**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от 28.08.2024 №1 | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от 30.08.2024 №175 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 11 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС ООО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**11 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

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

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. **Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.**

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

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

**Способы самостоятельной двигательной деятельности.**

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

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

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

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

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

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность***.*** Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Бег на короткие дистанции**.** Прыжки в длину с места. Бег на средние дистанции**.** Бег в равномерном темпе. Метание гранаты. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции**.** Челночный бег. Опорный прыжок. Тест на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание в висе. Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль. Спортивные игры.

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства.**Ат**летические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи,формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

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

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

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в

соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

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

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

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

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

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

— способность воспринимать различные виды искусства,

традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

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

**В части физического воспитания должны отражать:**

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

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

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

**В части трудового воспитания должны отражать:**

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

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

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

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

**В части экологического воспитания должны отражать:**

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

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

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

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

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

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

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

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

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

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

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

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

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

3) *работа с информацией:*

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

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

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

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения,

правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

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

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

1) *общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

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

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

2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть

инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

1) *самоорганизация:*

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

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

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных

предпочтений;

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

— оценивать приобретённый опыт;

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

2) *самоконтроль:*

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в

деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

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

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого

человека.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 11 КЛАСС**

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

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

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

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

**По разделу «Организация самостоятельных занятий»**

**отражают умения и способности:**

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

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

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

**По разделу «Физическое совершенствование» отражают**

**умения и способности:**

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во час** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)** |
| 1 | **Вводный инструктаж по охране труда.**  Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. | 1 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции**.** **Футбол**. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/> №35 |
| 3 | Бег на средние дистанции. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/> №36 |
| 4 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/> №37 |
| 5 | Бег на средние дистанции. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/> №38 |
| 6 | Бег на длинные дистанции. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/> №39 |
| 7 | Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/> №40 |
| 8 | Метание гранаты. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,  культурно-этнических игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/start/88045/> №41 |
| 9 | Метание гранаты. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль. Спортивные игры. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/start/279198/> №42 |
| 10 | Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/start/169925/> №43 |
| 11 | Эстафетный бег. Челночный бег. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/> №44 |
| 12 | Прыжки в длину с места. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/> №45 |
| 13 | Инструктаж по охране труда. Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/start/279224/> №46 |
| 14 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/> №47 |
| 15 | Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/start/90425/> №48 |
| 16 | **Баскетбол**. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/> №17 |
| 17 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Игра «Баскетбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/> №18 |
| 18 | Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/> №19 |
| **19** | **Инструктаж по охране труда.** Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/> №29 |
| 20 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/start/169744/> №30 |
| 21 | **Ат**летические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи,формы организации тренировочных занятий. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/86115/> №31 |
| 22 | Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски). | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/> №32 |
| 23 | Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/> №33 |
| 24 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/> №34 |
| 25 | Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений. | 1 |  |
| 26 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах. | 1 |  |
| 27 | Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. | 1 |  |
| 28 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 29 | Лазанье по канату в два приёма (мальчики).Модуль. Спортивная и физическая подготовка | 1 |  |
| 30 | Опорный прыжок. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства. | 1 |  |
| 31 | Тест на гибкость. Подтягивание в висе. | 1 |  |
| 32 | Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»). | 1 |  |
| **33** | **Инструктаж по охране труда.** Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. | 1 |  |
| 34 | Бег в равномерном темпе. | 1 |  |
| 35 | Челночный бег. | 1 |  |
| 36 | Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/> №1 |
| 37 | **Волейбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/> №2 |
| 38 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Игра «Волейбол» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/> №3 |
| 39 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Игра «Волейбол» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/> №4 |
| 40 | Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/> №5 |
| 41 | Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/> №6 |
| 42 | Игра «Волейбол» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/> №7 |
| 43 | Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/> №8 |
| 44 | **Баскетбол**. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/> №20 |
| 45 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/> №21 |
| 46 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/> №22 |
| 47 | Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/> №23 |
| 48 | Игра «Волейбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/> №9 |
| 49 | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. | 1 |  |
| 50 | **Инструктаж по охране труда**. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. | 1 |  |
| 51 | **Волейбол.** Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/> №10 |
| 52 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Игра «Волейбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/> №11 |
| 53 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/> №12 |
| 54 | Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/> №13 |
| 55 | **Баскетбол**. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/> №24 |
| 56 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/> №25 |
| 57 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Игра «Баскетбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/> №26 |
| 58 | Игра «Баскетбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/> №27 |
| 59 | Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/> №28 |
| 60 | **Футбол**. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/> №49 |
| 61 | Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Игра «Футбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/start/91344/> №50 |
| 62 | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Игра «Футбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/> №51 |
| 63 | Бег в равномерном темпе. Метание гранаты. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/> №52 |
| 64 | Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции**.** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/> №53 |
| 65 | Бег на длинные дистанции**.** | 1 |  |
| 66 | Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/start/61611/> №14 |
| 67 | Игра «Футбол», Игра «Баскетбол», Игра «Волейбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/> №15 |
| 68 | Игра «Футбол», Игра «Баскетбол», Игра «Волейбол». | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/> №16 |