МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 114 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено на заседании МО учителей естественно-научного цикла _____ / Е.Г.Зеброва Протокол № 1 от «28» августа 2026г.	Проверено Зам. директора по УВР _____ /Е.И.Краснова	Утверждено Директор _____ /Ж.В.Терина Приказ №302-ОД от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11897328)

учебного предмета «Физическая культура»»

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Д.И.Иванов,
учитель физической культуры

Самара 2026

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Содержание учебного предмета 6
3. Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования 13
4. Тематическое планирование 19
5. Поурочное планирование 23
6. Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса 34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по

физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации

содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности), развитие выносливости при беге. Челночный бег, развитие координации движений. Эстафетный бег, техника передачи эстафеты, совершенствование и закрепление работы в команде.

Модуль «Лыжная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения катании на лыжах: с рюкзаком, с оружием, с перемещением пострадавшего.

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 «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Профилактика травматизма и оказание 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 процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).
Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.
Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».
Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.
Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.
Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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 «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием

дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, , поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег

с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО 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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

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;

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;

6) **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 групп

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 учебных предметов;
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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного

отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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 учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнером;

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 "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 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	Физическая культура как социальное явление	4	0	4	https:// resh.edu.ru
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	4	0	4	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		8	0	8	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	0	4	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		4	0	4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12	0	12	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		12	0	12	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https:// resh.edu.ru
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https:// resh.edu.ru
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	10	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		30	0	30	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Лыжная подготовка	18	1	17	https:// resh.edu.ru www.gto.ru

Итого по разделу		18	1	17	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	8	1	7	https:// resh.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	6	1	5	https:// resh.edu.ru www.gto.ru
Итого по разделу		14	2	12	
Раздел 5. Гимнастика					
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	https:// resh.edu.ru
Итого		16	1	15	
лоОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

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	4	0	4	https:// resh.edu.ru
1.2	Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой	4	0	4	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		8	0	8	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	0	4	https:// resh.edu.ru
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	2	www.gto.ru
Итого по разделу		6	0	6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		4	0	4	
Раздел 2. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
2.1	Лыжная подготовка	21	1	20	https:// resh.edu.ru www.gto.ru
Итого по разделу		21	1	20	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность					
3.1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	https:// resh.edu.ru

3.2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	10	https:// resh.edu.ru
3.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	10	https:// resh.edu.ru
Итого по разделу		30	0	30	
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	8	1	7	https:// resh.edu.ru
4.2	Базовая физическая подготовка	6	1	5	www.gto.ru
Итого по разделу		14	2	12	
Раздел 5. Раздел 5.Гимнастика Название					
5.1	Гимнастика с основами акробатики	19	1	18	https:// resh.edu.ru
Итого		19	1	18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1	1 неделя	https:// resh.edu.ru
2	Культура как способ развития человека. Спринтерский бег	1	0	1	1 неделя	https:// resh.edu.ru
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Спринтерский бег	1	0	1	1 неделя	https:// resh.edu.ru
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Бег на средние дистанции	1	0	1	2 неделя	https:// resh.edu.ru
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с места	1	0	1	2 неделя	https:// resh.edu.ru
6	Физическая культура и физическое здоровье. Бег на средние дистанции	1	0	1	2 неделя	https:// resh.edu.ru
7	Физическая культура и психическое здоровье. Бег н100м	1	0	1	3 неделя	https:// resh.edu.ru
8	Метание гранаты с разбега на дальность	1	0	1	3 неделя	https:// resh.edu.ru
9	**Контрольный урок по легкой атлетике**	1	1	0	3 неделя	https:// resh.edu.ru
10	Сдача контрольного норматива: бег 1000/500м	1	0	1	4 неделя	https:// resh.edu.ru
11	Преодоление полосы препятствий	1	0	1	4 неделя	https:// resh.edu.ru
12	Упражнение на сопротивление. Бег 3000м	1	0	1	4 неделя	https:// resh.edu.ru
13	Техника безопасности во время спортивных игр. Приём мяча. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	0	1	5 неделя	https:// resh.edu.ru
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных	1	0	1	5 неделя	https:// resh.edu.ru

	проб. Сочетание перемещений и передач в тройках					
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей. Приёмы и передачи мяча в тройках после перемещения	1	0	1	5 неделя	https:// resh.edu.ru
16	Передачи мяча в тройках через сетку	1	0	1	6 неделя	https:// resh.edu.ru
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Нижняя прямая подача. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	6 неделя	https:// resh.edu.ru
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Повторение изученных элементов волейбола	1	0	1	6 неделя	https:// resh.edu.ru
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1	7 неделя	https:// resh.edu.ru
20	Прием и передача мяча. Упражнения для снижения массы тела	1	0	1	7 неделя	https:// resh.edu.ru
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики	1	0	1	7 неделя	https:// resh.edu.ru
22	Двусторонняя игра в волейбол	1	0	1	8 неделя	https:// resh.edu.ru
23	Прием и передача мяча. Передача через сетку	1	0	1	8 неделя	https:// resh.edu.ru
24	Тренировочная игра в волейбол	1	0	1	8 неделя	https:// resh.edu.ru
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур	1	0	1	9 неделя	https:// resh.edu.ru
26	Акробатическое соединение. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц	1	0	1	9 неделя	https:// resh.edu.ru
27	Мост из положения стоя-д. Длинный кувырок с 3-4ш(м). Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	0	1	9 неделя	https:// resh.edu.ru
28	Лазание по канату. Наклон вперёд сидя на полу	1	0	1	10 неделя	https:// resh.edu.ru
29	Лазание по канату в три приёма на время	1	0	1	10 неделя	https:// resh.edu.ru
30	Кувырок с выпада вперёд – девочки, стойка на голове и руках	1	0	1	10 неделя	https:// resh.edu.ru

	силой – мальчики					
31	Упражнение со скалками. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	0	1	11 неделя	https:// resh.edu.ru
32	Акробатическое соединение	1		1	11 неделя	https:// resh.edu.ru
33	Подтягивание, сгибание рук в упоре	1	0	1	11 неделя	https:// resh.edu.ru
34	Поднимание туловища за 30 сек	1	0	1	12 неделя	https:// resh.edu.ru
35	Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	0	1	12 неделя	https:// resh.edu.ru
36	Размахивание и соскок назад, переворот в упор виса. Висы	1	0	1	12 неделя	https:// resh.edu.ru
37	Соскок из виса после размахивания	1	0	1	13 неделя	https:// resh.edu.ru
38	Вис на подколенниках и соскок в упор присев	1	0	1	13 неделя	https:// resh.edu.ru
39	Сдача контрольного норматива-мальчики – переворот в упор девочки – вис согнувшись	1	0	1	13 неделя	https:// resh.edu.ru
40	**Контрольный урок по гимнастике**	1	1	0	14 неделя	https:// resh.edu.ru
41	Опорный прыжок ноги вместе	1	0	1	14 неделя	https:// resh.edu.ru
42	Соскок в упор присев виса на подколенках из	1	0	1	14 неделя	https:// resh.edu.ru
43	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	15 неделя	https:// resh.edu.ru
44	Сдача контрольного норматива: опорный прыжок через козла гимнастического	1	0	1	15 неделя	https:// resh.edu.ru
45	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	15 неделя	https:// resh.edu.ru
46	Развитие силовых способностей	1	0	1	16 неделя	https:// resh.edu.ru
47	Висы и подтягивание из висов	1	0	1	16 неделя	https:// resh.edu.ru
48	Опорный прыжок ноги врозь через козла	1	0	1	16 неделя	https:// resh.edu.ru
49	Техника безопасности при лыжной подготовке. Доврачебная помощь во время занятий физической культорой и спортом	1	0	1	17 неделя	https:// resh.edu.ru
50	Работа рук при переходе с одного хода на другой	1	0	1	17 неделя	https:// resh.edu.ru
51	Пройти 2 км с 2-3 ускорениями по 200м	1	0	1	17 неделя	https:// resh.edu.ru

52	Попеременный двухшажный ход. Пройти 2 км	1	0	1	18 неделя	https:// resh.edu.ru
53	Одновременный двухшажный ход, пройти 2,5	1	0	1	18 неделя	https:// resh.edu.ru
54	Техника перехода с одного хода на другой Пройти 1км на время	1	0	1	18 неделя	https:// resh.edu.ru
55	Сдача контрольного норматива-техники одновременного одношажного хода	1	0	1	19 неделя	https:// resh.edu.ru
56	Сдача контрольного норматива-техники одновременного одношажного хода	1	0	1	19 неделя	https:// resh.edu.ru
57	Попеременный двухшажный ход	1	0	1	19 неделя	https:// resh.edu.ru
58	Подъем в гору используя изученные приемов	1	0	1	20 неделя	https:// resh.edu.ru
59	Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 300м	1	0	1	20 неделя	https:// resh.edu.ru
60	Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением изученных ходов	1	1	0	20 неделя	https:// resh.edu.ru
61	Сдача контрольного норматива-техники лыжных ходов	1	0	1	21 неделя	https:// resh.edu.ru
62	Техника подъема скользящим шагом на гору	1	0	1	21 неделя	https:// resh.edu.ru
63	Повороты (вправо и влево) на спуске	1	0	1	21 неделя	https:// resh.edu.ru
64	Техника поворотов (вправо и влево) при спуске	1	0	1	22 неделя	https:// resh.edu.ru
65	Передвижение на лыжах используя изученные хода	1	0	1	22 неделя	https:// resh.edu.ru
66	**Контрольный урок по лыжным гонкам**	1	0	1	22 неделя	https:// resh.edu.ru
67	Эстафеты встречные с этапом 250 м	1	0	1	23 неделя	https:// resh.edu.ru
68	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1	0	1	23 неделя	https:// resh.edu.ru
69	Пройти на время дистанцию: 2 км (девочки),3 км (мальчики)	1	0	1	23 неделя	https:// resh.edu.ru
70	Движение прыжками и бегом с мячом в руках. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) **Техника безопасности при спортивных играх**	1	0	1	24 неделя	https:// resh.edu.ru
71	Передачи мяча со сменой мест. Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1	24 неделя	https:// resh.edu.ru
72	Двусторонняя игры по правилам. Техническая подготовка в футболе.	1	0	1	24 неделя	https:// resh.edu.ru

73	Передача мяча в тройках с переменой мест. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	1	25 неделя	https:// resh.edu.ru
74	Передача мяча в тройках с переменой мест после передачи. Совершенствование техники остановки мяча разными способами.	1	0	1	25 неделя	https:// resh.edu.ru
75	Штрафной бросок в баскетболе. Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1	25 неделя	https:// resh.edu.ru
76	Тактические действия игроков в баскетболе	1	0	1	26 неделя	https:// resh.edu.ru
77	Учебная-тренировочная игра	1	0	1	26 неделя	https:// resh.edu.ru
78	Сдача контрольного норматива – штрафной бросок	1	0	1	26 неделя	https:// resh.edu.ru
79	Строевые упражнения. Эстафета. Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1	27 неделя	https:// resh.edu.ru
80	Прыжки в высоту способом перешагивания. Участие в соревнованиях	1	0	1	27 неделя	https:// resh.edu.ru
81	Разбег в прыжках в высоту. Эстафеты. Участие в соревнованиях	1	0	1	27 неделя	https:// resh.edu.ru
82	Прыжки в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 60м или 100м	1	0	1	28 неделя	www.gto.ru
83	Сдача контрольного норматива – прыжок в высоту с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000м или 3000м	1	0	1	28 неделя	www.gto.ru
84	Медленный бег 6 минут с ускорением. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3км или 5км	1	0	1	28 неделя	www.gto.ru
85	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. 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	0	1	29 неделя	www.gto.ru
86	Сдача контрольного норматива – бег 30м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	29 неделя	www.gto.ru

87	Специальные прыжковые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	**0**	1	29 неделя	www.gto.ru
88	Техника стартов. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	**0**	1	30 неделя	www.gto.ru
89	Сдача контрольного норматива – бег 60 м: метание мяча весом 500 гр (д), 700 гр (ю)	1	**0**	1	30 неделя	https:// resh.edu.ru
90	Прыжки через скакалку. Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	30 неделя	https:// resh.edu.ru
91	Повторить технику безопасности при беге и метаниях	1	0	1	31 неделя	https:// resh.edu.ru
92	Старты с разгоном до 20 м. Челночный бег 3*10 м	1	0	1	31 неделя	https:// resh.edu.ru
93	Прыжок в длину с места.	1	0	1	31 неделя	https:// resh.edu.ru
94	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	32 неделя	https:// resh.edu.ru
95	Метание мяча.	1	0	1	32 неделя	https:// resh.edu.ru
96	**Контрольный урок по легкой атлетике**	1	1	1	32 неделя	https:// resh.edu.ru
97	Сдача контрольного норматива – бег 100 м	1	0	1	33 неделя	https:// resh.edu.ru
98	Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1	33 неделя	https:// resh.edu.ru
99	Бег 30 метров, челночный бег. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступеней)	1	0	1	33 неделя	www.gto.ru
100	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1	34 неделя	https:// resh.edu.ru
101	Развитие выносливости.	1	0	1	34 неделя	https:// resh.edu.ru
102	Развитее силовой выносливости.	1	0	1	34 неделя	https:// resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98		

0

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	0	1	1 неделя	https:// resh.edu.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека. Сдача контрольного норматива: бег 30 метров	1	0	1	1 неделя	https:// resh.edu.ru
3	Определение индивидуального расхода энергии. Совершенствование техники челночного бега (3х10м)	1	0	1	1 неделя	https:// resh.edu.ru
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Обучение броску набивного мяча и сдача бега на 60 м	1	0	1	2 неделя	https:// resh.edu.ru
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Повторение техники специальных беговых упражнений, Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места	1	0	1	2 неделя	https:// resh.edu.ru
6	Закрепление техники бега на средние дистанции- 500м	1	0	1	2 неделя	https:// resh.edu.ru
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Сдача контрольного норматива: 100 метров	1	0	1	3 неделя	https:// resh.edu.ru
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Повторение упражнений по бегу и метанию	1	0	1	3 неделя	https:// resh.edu.ru
9	Повторение упражнений по бегу и метанию	1	0	1	3 неделя	https:// resh.edu.ru
10	Повторение упражнений по бегу, прыжкам , метанию	1	0	1	4 неделя	https:// resh.edu.ru
11	Совершенствование техники метания гранаты (700 гр)	1	0	1	4 неделя	https:// resh.edu.ru
12	**Контрольный урок по легкой атлетике**	1	1	0	4 неделя	https:// resh.edu.ru

13	Сдача контрольного норматива: бег 800м	1	0	1	5 неделя	https:// resh.edu.ru
14	Техника безопасности во время проведения спортивных игр. Повторение передач и приёмов мяча0	1	0	1	5 неделя	https:// resh.edu.ru
15	Повторение передач мяча снизу и све0рху в двойках	1	0	1	5 неделя	https:// resh.edu.ru
16	Закрепление передач мяча снизу и све0рху в двойках	1	0	1	6 неделя	https:// resh.edu.ru
17	Повторение техники нападающего уда0ра в волейболе	1	0	1	6 неделя	https:// resh.edu.ru
18	Повторение игры «Картошка» с нападаю0щим ударом	1	0	1	6 неделя	https:// resh.edu.ru
19	Учебно-тренировочная игра по правилам0	1	0	1	7 неделя	https:// resh.edu.ru
20	Повторение двусторонней игры в волейбол	1	0	1	7 неделя	https:// resh.edu.ru
21	Разучивание игры в волейбол по правилам	1	0	1	7 неделя	https:// resh.edu.ru
22	Повторение верхней прямой подачи мяча	1	0	1	8 неделя	https:// resh.edu.ru
23	Повторение передачи мяча из зоны № 3 в зоны № 2 и № 4.	1	0	1	8 неделя	https:// resh.edu.ru
24	Повторение упражнений по волейболу в парах с мячами	1	0	1	8 неделя	https:// resh.edu.ru
25	Совершенствование нападающего удара. Нижняя подача мяча	1	0	1	9 неделя	https:// resh.edu.ru
26	Совершенствование игры в волейбол по правилам	1	0	1	9 неделя	https:// resh.edu.ru
27	Совершенствование упражнений : атакующий удар в волейболе	1	0	1	9 неделя	https:// resh.edu.ru
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение перевороту в упор силой	1	0	1	10 неделя	https:// resh.edu.ru
29	Повторение техники выхода в сед из виса прогнувшись	1	0	1	10 неделя	https:// resh.edu.ru
30	Повторение техники длинного кувырка	1	0	1	10 неделя	https:// resh.edu.ru
31	Повторение техники стойки на голове и руках силой	1	0	1	11 неделя	https:// resh.edu.ru
32	Повторение техники стойки на голове и руках силой	1	0	1	11 неделя	https:// resh.edu.ru
33	Повторение техники опорного прыжка	1	0	1	11 неделя	https:// resh.edu.ru
34	Закрепление техники длинного кувырка через препятствие	1	0	1	12 неделя	https:// resh.edu.ru
35	Повторение техники подтягивания на перекладине	1	0	1	12 неделя	https:// resh.edu.ru
36	Повторение техники акробатического соединения	1	0	1	12 неделя	https:// resh.edu.ru

37	Закрепление техники акробатического соединения	1	0	1	13 неделя	https:// resh.edu.ru
38	Закрепление техники упражнений на перекладине	1	0	1	13 неделя	https:// resh.edu.ru
39	Закрепление техники опорного прыжка - ноги врозь	1	0	1	13 неделя	https:// resh.edu.ru
40	Повторение техники лазания по канату	1	0	1	14 неделя	https:// resh.edu.ru
41	Повторение техники строевых упражнений. Закрепление техники лазания по канату	1	0	1	14 неделя	https:// resh.edu.ru
42	**Контрольная ра0бота по гимнастике**	1	1	0	14 неделя	https:// resh.edu.ru
43	Повторение техники0 опорного прыжка- ноги вместе	1	0	1	15 неделя	https:// resh.edu.ru
44	Сдача контрольного норматива: опорный прыжок - ноги вместе	1	0	1	15 неделя	https:// resh.edu.ru
45	Повторение техники выполнения гимнастической полосы препятствий	1	0	1	15 неделя	https:// resh.edu.ru
46	Совершенствование техники лазания по канату в два приёма	1	0	1	16 неделя	https:// resh.edu.ru
47	Закрепление упражнений круговой тренировки	1	0	1	16 неделя	https:// resh.edu.ru
48	Закрепление элементов акробатики	1	0	1	16 неделя	https:// resh.edu.ru
49	Техника безопасности при лыжной подготовке. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения	1	0	1	17 неделя	https:// resh.edu.ru
50	Повторение техники попеременных ходов	1	0	1	17 неделя	https:// resh.edu.ru
51	Повторение техники прохождения дистанции до 1 км на время	1	0	1	17 неделя	https:// resh.edu.ru
52	Техники прохождения 2 км на время	1	0	1	18 неделя	https:// resh.edu.ru
53	Повторение техники одновременных ходов	1	0	1	18 неделя	https:// resh.edu.ru
54	Повторение техники конькового хода	1	0	1	18 неделя	https:// resh.edu.ru
55	Закрепление техники одновременного конькового хода	1	0	1	19 неделя	https:// resh.edu.ru
56	Повторение техники перехода с одного хода на другой	1	0	1	19 неделя	https:// resh.edu.ru
57	Закрепление техники перехода с одного хода на другой	1	0	1	19 неделя	https:// resh.edu.ru
58	Повторение техники спусков	1	0	1	20 неделя	https:// resh.edu.ru
59	Повторение техники подъёмов с поворотами при спусках	1	0	1	20 неделя	https:// resh.edu.ru
60	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа	1	0	1	20 неделя	https:// resh.edu.ru

61	Закрепление техники спусков с поворотами	1	0	1	21 неделя	https:// resh.edu.ru
62	Повторение техники прохождения дистанции до 3 км со средней скоростью	1	0	1	21 неделя	https:// resh.edu.ru
63	Сдача контрольного норматива: дистанции 2 км на время	1	0	1	21 неделя	https:// resh.edu.ru
64	Совершенствование техники спуска с горы с торможением	1	0	1	22 неделя	https:// resh.edu.ru
65	Совершенствование упражнений по технике лыжных ходов	1	0	1	22 неделя	https:// resh.edu.ru
66	Урок-соревнование на дистанции 1 км	1	0	1	22 неделя	https:// resh.edu.ru
67	**Контрольный урок по лыжной подготовке**	1	1	0	23 неделя	https:// resh.edu.ru
68	Совершенствование техники конькового хода	1	0	1	23 неделя	https:// resh.edu.ru
69	Закрепление техники прохождение дистанции 1 км классическим ходом	1	0	1	23 неделя	https:// resh.edu.ru
70	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение и передача мяча	1	0	1	24 неделя	https:// resh.edu.ru
71	Повторение упражнений с мячами в парах	1	0	1	24 неделя	https:// resh.edu.ru
72	Закрепление упражнений по баскетболу в парах и в группах	1	0	1	24 неделя	https:// resh.edu.ru
73	Урок-игра с определенным заданием	1	0	1	25 неделя	https:// resh.edu.ru
74	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок	1	0	1	25 неделя	https:// resh.edu.ru
75	Повторение техники ведения и передачи мяча	1	0	1	25 неделя	https:// resh.edu.ru
76	Урок-соревнование: двусторонняя игра	1	0	1	26 неделя	https:// resh.edu.ru
77	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок	1	0	1	26 неделя	https:// resh.edu.ru
78	Повторение техники ведения и передачи мяча	1	0	1	26 неделя	https:// resh.edu.ru
79	Урок-соревнование: двусторонняя игра	1	0	1	27 неделя	https:// resh.edu.ru
80	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок	1	0	1	27 неделя	https:// resh.edu.ru
81	Повторение техники ведения и передачи мяча	1	0	1	27 неделя	https:// resh.edu.ru
82	Урок-соревнование: двусторонняя игра	1	0	1	28 неделя	https:// resh.edu.ru
83	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок	1	0	1	28 неделя	https:// resh.edu.ru
84	Повторение техники ведения и передачи мяча	1	0	1	28 неделя	https:// resh.edu.ru
85	Урок-соревнование: двусторонняя игра	1	0	1	29 неделя	https:// resh.edu.ru

86	Сдача контрольного норматива: штрафной бросок	1	0	1	29 неделя	https:// resh.edu.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1	29 неделя	www.gto.ru
88	Сдача контрольного норматива: бег 30 метров	1	0	1	30 неделя	https:// resh.edu.ru
89	Совершенствование техники стартового разгона	1	0	1	30 неделя	https:// resh.edu.ru
90	Совершенствование техники спринтерского бега на 100м	1	0	1	30 неделя	https:// resh.edu.ru
91	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места	1	0	1	31 неделя	https:// resh.edu.ru
92	Закрепление техники переменного бега до 10 мин	1	0	1	31 неделя	https:// resh.edu.ru
93	Закрепление техники прыжковых и беговых упражнений	1	0	1	31 неделя	https:// resh.edu.ru
94	Закрепление техники по преодолению полосы препятствий	1	0	1	32 неделя	https:// resh.edu.ru
95	**Контрольная работа по легкой атлетике.**	1	1	0	32 неделя	https:// resh.edu.ru
96	Совершенствование техники беговых и прыжковых упражнения в движении	1	0	1	32 неделя	https:// resh.edu.ru
97	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий	1	0	1	33 неделя	https:// resh.edu.ru
98	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. 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	0	1	33 неделя	https:// resh.edu.ru
99	Сдача контрольного норматива – бег 30м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	33 неделя	https:// resh.edu.ru
100	Специальные прыжковые упражнения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	34 неделя	https:// resh.edu.ru
101	Закрепление техники метания гранаты на точность	1	0	1	34 неделя	https:// resh.edu.ru
102	Совершенствование техники метания гранаты в цель	1	0	1	34 неделя	https:// resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура, 10-11 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Внеурочная деятельность учащегося. Волейбол. Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С, Маслов М.В. "Просвещение".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https:// resh.edu.ru

www.gto.ru