

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации г. Комсомольска-на-Амуре

Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 15

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7139367)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Комсомольск-на-Амуре, 2025

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, плавания и атлетических единоборств. 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 разработано 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».

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» на уровне среднего общего образования».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Срок освоения рабочей программы: 10-11 классы, 2 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (10-11 класс – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10 класс	3	102
11 класс	3	102
Всего		204

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 «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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 первой 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, синхροгимнастика 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 «Атлетические единоборства». Атлетические 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 «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 (брусьях, 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 неопределяемых 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, отжимание в упоре на низких брусьях, 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 неопредельными 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 поочередно. 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 волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

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 группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

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 простоты 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 учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с 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 «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всег о	Контро льные работы	Практи ческие работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально- ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе. Участвуют в беседе с учителем. Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества. Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР. Обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО	

					для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека. Знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков. Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе. Обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения. Обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся. Анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания	правила общения со старшими (педагогическим и работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3		РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_subject_program_ids=31937349,31937312,319373	Обсуждают вопросы: 1) Физическая культура и физическое здоровье. 2) Физическая культура и психическое здоровье. 3) Физическая культура и социальное здоровье. Знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах. Выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание: 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение.	правила общения со старшими (педагогическим и работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей

					26.35909095&class_level_ids=11,10	4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение. Организуют проведение круглого стола, делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов	содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров
Итого по разделу		8					ответственного,
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности							гражданского поведения,
2.1	Физкультурно - оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни. Знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека. Знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель проекта и формулируют его результат. Намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа. Осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности. Разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений. Организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы. Обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с правилами распределения учащихся на	проявления человеколюбия и добросердечности и, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт

					медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки. Участвуют в мини-исследовании. Обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом. Анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения. Обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы. Делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания). Проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям. Анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания. Знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча). Обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями. Знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий. Знакомятся с	ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных
--	--	--	--	--	---	--

					образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение. Анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой. Обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма. Разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса. Участвуют в мини-исследовании. Обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения. Обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС). Определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов	и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и
Итого по разделу		10				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template	Определяют индивидуальную форму осанки и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки. 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища. 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц. Знакомятся и разучивают корректирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки.	

					e.video_lesson .video&subject _program_ids= 31937349,319 37312,319373 26,35909095& class_level_ids =11,10	Разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня. Знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками. Знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы). Разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки. Знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма. Знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью. Разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки	оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навыков публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
Итого по разделу		6					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах).	

					https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику углового удара в стандартных условиях, анализируют и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях. Разучивают технику удара от ворот в разные участки футбольного поля, анализируют и исправляют ошибки одноклассников. Знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки. Разучивают штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот. Закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности	
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях. Разучивают вбрасывание мяча в стандартных условиях, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах). Знакомятся и анализируют образцы техники овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча», анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях. Разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности, анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах). Знакомятся с выполнением правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях учебной и игровой деятельности.	

						Закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок. Разучивают технику постановки блока в стандартных и вариативных условиях. Закрепляют технику постановки блоков в учебной и игровой деятельности. Знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения. Разучивают технику нападающего удара в стандартных и вариативных условиях, анализируют технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок. Совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки. Совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности	
Итого по разделу		32					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность							
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Совершенствуют технику плавания способом «брасс на груди» (выполняют упражнения в скольжении на груди после отталкивания от бортика; в скольжении с последующим выполнением гребка руками; в скольжении с удержанием плавательной доски на прямых руках и последующим выполнением толчка ногами). Знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди. Обучаются плаванию брассом на спине по учебной дистанции.	

					.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся с техникой плавания на боку, выделяют трудные элементы при выполнении гребковых движений руками и движений ногами. Обучаются выполнению подводящих упражнений на скольжение. Обучаются технике плавания на боку в полной координации по учебной дистанции. Знакомятся с техникой прыжка в воду вниз ногами, обсуждают особенности его выполнения. Обучаются спрыгиванию с горки матов с охранением биомеханической структуры прыжка в воду вниз ногами. Обучаются прыжку в воду ногами вниз со стартовой тумбы. Осуществляют контроль техники прыжка других занимающихся, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Обучаются прыжку в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки; контролируют выполнение других занимающихся
Итого по разделу		12				
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
4.1	Спортивная подготовка	16			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта

4.2	Базовая физическая подготовка	18				Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
Итого		34					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1			Урок "Истории происхождения спортивных игр (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/631404b3-7fdf-442f-ae3c-a3b5fb9a95b6
2	Культура как способ развития человека	1			Видео "Физическая культура как явление культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b7018978-6f69-4749-8963-89e4ddeef7e6
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/3812f6f1-6ff9-46c1-87d5-626bb51c0fa6
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			Урок "Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/fecb68ea-d780-45c2-bd59-3ee381b5ad45
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5321ffde-8c44-4775-92eb-370a7b6ef3af
6	Физическая культура и физическое здоровье	1			Урок "Физическая культура и физическое здоровье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/fc5ba210-75b5-41ee-a6c4-6c1cecf8a24c
7	Физическая культура и психическое здоровье	1			Урок "Физическая культура и психическое здоровье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e9df723e-a74c-48f5-8507-79e458f61b54
8	Физическая культура и социальное здоровье	1			Урок "Физическая культура и социальное здоровье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/337d48f5-c7e8-441e-aaf7-5c51faa3f055
9	Основы организации образа жизни современного человека	1			Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/857055d4-db4e-46de-8674-d4bd11f03091
10	Проектирование индивидуальной досуговой	1			Урок "Основы организации индивидуальной досуговой деятельности" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a16dbe28-1939-4510-90af-3a7239c4ce78

	деятельности				
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			Урок "Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/58e1a43d-99e4-4271-a832-c031dadaf80f
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			Видео "Контроль текущего состояния с помощью проб" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/114a05d5-c6a3-47fc-b660-1dc567d92991
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1			
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/857055d4-db4e-46de-8674-d4bd11f03091
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1			
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Приседания - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4029/start/197056/
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Упражнения с гантелями, с гириями - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			Урок "Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/
20	Упражнения для	1			Урок "Гимнастика для глаз" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b293618c-afa0-

	профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером				41a1-965f-b594d2c26ff6
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Прыжки через короткую скакалку - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4771/start/172437/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики: Совершенствование ранее изученных элементов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Кувырки вперед и назад. Переворот в сторону - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/start/172602/
25	Техническая подготовка в футболе	1			Видео "Выполнение технических приёмов в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e476ef8a-b35f-4bf9-9058-9f3f1050c46b
26	Тактическая подготовка в футболе	1			Видео "Тактические действия в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/bfce0a5c-414a-439a-9212-f31d6a083fc9
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			Урок "ФУТБОЛ. Первая часть "История и правила игры"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/375dfb71-b4d5-428b-b8d4-7e75d6933602
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			Урок "Футбол – как средство досуга и отдыха" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a58aa5cd-6800-4d66-9ba4-0790d0b0f32c
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			
30	Совершенствование	1			Видео «История футбола» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/45a9d587-0780-

	технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении				4bbc-a5b7-189487b38ba3
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			Урок "Удары по мячу. 10 класс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/52c965c7-c2e2-4015-ba02-63ff471f74d8
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1			Урок "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a5390302-3fce-413e-8410-182cd264fcf3
34	Техника судейства игры футбол	1			Урок "Правила футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/08cf31b2-3619-4532-8c2b-64caad82c9b0
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/447cbcc1-049c-4a70-abcd-42b38e15d7cc
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			Видео "Начало игры в баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/74e4d0a2-3d65-4dd6-8073-4eff185570e6
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Баскетбол дистанционно. Комплекс упражнений с резиной для укрепления связок и разогрева суставов." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/7cf719c7-65bc-4789-a0ce-f8a0204b8c4f
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e4543101-a271-4528-b8b3-63222dc8bc47
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			Урок "Баскетбол. Системы зонной защиты. Урок 12. Сравнительные характеристики различных систем защиты в тыловой зоне команды" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a00b5807-f827-4c2c-ac15-1f5987be5e46
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			Урок "Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/
42	Совершенствование техники броска мяча в	1			

	корзину в движении				
43	Тренировочные игры по баскетболу	1			Урок "Баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/88ede98c-6743-4049-ac07-c5e9f079f024
44	Техника судейства игры баскетбол	1			Видео "Правила игры и методика судейства в баскетболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/80db2e18-e6a1-4cfb-a124-821cf23e0641
45	Техническая подготовка в волейболе	1			Урок "Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			Урок "Волейбол. Расстановка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/55cc4aeb-ea0a-42ec-a04b-119c93dec90b
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/aec26ee7-bd69-470c-b30b-2f6124143ffb
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Круговая тренировка (волейбол)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/84933434-987d-4b41-971e-d8e6632c54fa
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/11643d4e-764e-4dec-a452-43f7db77a0ce
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/250d8c38-a883-415d-9e02-65a85954c1b5
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Передачи мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/6bc78b28-570c-4961-8997-1d5fe6f9721c
52	Совершенствование техники нападающего удара	1			Урок "Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
53	Совершенствование техники одиночного блока	1			Урок "Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			Урок "Волейбол. Защита «углом вперед» – техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/
55	Тренировочные игры по волейболу	1			Урок "Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/d74469fe-d4b5-4c34-9f72-b0a68c4eff94

56	Техника судейства игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Правила игры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/2c77589d-31b2-43e3-944c-0c009baea57a
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1			Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/485ad4f6-6a2f-42be-a760-9f43cf0d0d76
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1			
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1			Урок "Прикладное плавание. Плавание способом кроль на боку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/8633e04c-32b6-4ff8-acc5-53f87fd97828
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1			Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b5ce6662-1435-47e3-862e-2b628223bfe0
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1			Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/61fd217b-168c-41b5-822a-a4de1b097605
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1			
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1			Видео "Старт с тумбы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e7d19954-23a3-4219-b9b6-4b8829713406
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1			
66	Совершенствование техники прыжка в воду	1			Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/61fd217b-168c-41b5-822a-a4de1b097605

	вниз ногами с небольшой прыжковой вышки				
67	Игры с мячом на воде	1			Урок "Подвижные игры на воде" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/fd226cb3-ff20-4106-a90a-a4ae17dac1f2
68	Игры с мячом на воде	1			
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Особенности технической подготовки спортсмена" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5f397c1e-4a5a-4eb6-9719-e8bbfbf9a263
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Общая и специальная физическая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/27b26741-9d96-4895-aced-45b7f7dc8601
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Основные аспекты психологической подготовки спортсмена" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/ba7bc7dc-d385-4f71-a6d8-ccee36abdf8
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Адаптация организма как основа физической подготовки человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5b92a185-eb59-4c2f-aaa4-292aaa35fc1a
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Видео "Военно-прикладной спорт. Преодоление препятствий" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/73aef876-4bda-4af1-a490-449a82097b58
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Видео "Общая физическая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/0fdc4a46-f68e-49f9-8892-266e14fe8abb
79	Участие в соревнованиях	1			Видео "Олимпиада по физической культуре" (МЭШ)

					https://uchebnik.mos.ru/material/0a360f47-d4a6-4aab-80fb-b288ba74bf80
80	Участие в соревнованиях	1			Видео "Физическая культура 1-11 классы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/42fc8262-c736-4be3-9a5a-088fba5b2f8e
81	Участие в соревнованиях	1			Урок "Физическая культура как часть культуры общества и человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/bd42ba1e-1966-499a-92aa-962d67f24910
82	Участие в соревнованиях	1			Видео "Физическая культура. Комплексные испытания 9-11 классы." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b8120e05-2f33-4d8f-aac5-3d5a9d4c99d3
83	Судейство соревнований	1			Урок "Физическая культура и спорт в России на современном этапе развития общества" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/97021055-7778-4365-89d8-e882103417ff
84	Судейство соревнований	1			Урок "Физическая культура и физическое здоровье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/fc5ba210-75b5-41ee-a6c4-6c1cecf8a24c
85	Знания о ГТО	1			Видео " Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/74f5d35a-0414-4129-b8aa-f532967c8d97
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			Урок "Бег на 100 метров - техника бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			Урок "Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			Урок "Длительный бег до 20 минут" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
91	Правила и техника	1			Видео "Способы поворотов на лыжах" (МЭШ)

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км				https://uchebnik.mos.ru/material/5e025d0e-3bbc-402b-a882-1f052788dfc2
92	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			Урок "Сгибание и разгибание рук в упоре - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/
93	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			Урок "Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			Урок "Висы и упоры: упражнения на перекладине" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Урок "Наклон вперед из положения стоя" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Урок "Прыжок в длину с места" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
97	Правила и техника	1			Урок "Подъем туловища из положения лежа на полу" (РЭШ)

	выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			Урок "Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4780/start/82529/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Урок "Биатлон (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/f0197b3b-bf5d-4fce-8821-fc5f91ec936d
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			Урок "Челночный бег 3*10 м" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/485ad4f6-6a2f-42be-a760-9f43cf0d0d76
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1			Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/eaf14bb9-3e2f-4f7c-aa0e-c497fb3b7186
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом программы воспитания школы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы			
Раздел 1.Знания о физической культуре							-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Участвуют в круглом столе. Распределяются по группам и выбирают тему для выступления из числа предлагаемых: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. Анализируют источники литературы и составляют содержания выступления по избранному вопросу и распределяют задания между членами группы (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.). Обсуждают содержание и ход подготовки выступления, организуют проведение круглого стола и дискуссию по обсуждаемым вопросам. Участвуют в коллективной дискуссии. Выбирают темы для дискуссии из числа предлагаемых и обосновывают причины выбора: 1) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 2) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 3) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 4) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. 5) Роль и значение закаливания в повышении защитных	

					свойств организма. 6) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека. Подбирают и анализируют необходимый для сообщения материал, формулируют вопросы для дискуссии. Обсуждают с одноклассниками подготовленное сообщение, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения. Проводят мини-исследование. Разрабатывают индивидуальную таблицу суточного расхода энергии. Рассчитывают суточный расход энергии исходя из содержания индивидуального режима дня и сопоставляют его со стандартными показателями энерготрат. Рассчитывают индивидуальный расход энергии в недельном учебном цикле, соотносят его с требованиями должного объёма двигательной активности. Знакомятся с понятием «прикладно-ориентированная физическая культура», её целью и задачами, современными направлениями, формами организации. Обсуждают информацию учителя о роли и значении профессионально-прикладной физической подготовки в системе общего среднего и профессионального образования, рассматривают примеры её связи с содержанием предполагаемой будущей профессии. Рассматривают вопросы организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний. Участвуют в коллективной дискуссии. Распределяются по группам и выбирают вопросы для дискуссии: 1) Влияние занятий физической культурой на физическое состояние человека в разные возрастные периоды. 2) Влияние занятий физической культурой на продолжительность жизни современного человека. 3) Измерения биологического возраста в процессе	сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и
--	--	--	--	--	---	--

						организации и проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Анализируют литературные источники, готовят сообщения, обосновывают личные взгляды и представления по рассматриваемым вопросам. Делают сообщения, отвечают на вопросы, отстаивая свою точку зрения	добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4				Знакомятся с информацией учителя об основных причинах возникновения травм на занятиях физической культурой и спортом. Обсуждают и анализируют примеры из личного опыта возникновения травм, предлагают возможные способы их предупреждения. Обсуждают общие правила профилактики травматизма и целесообразность их выполнения во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Знакомятся с видами ушибов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при ушибах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают действия по оказанию первой помощи при ушибах определённой части тела: носа, головы, живота, сотрясения мозга. В каждой группе участники тренируются в выполнении необходимых действий, контролируют выполнение друг друга, помогают действиями и советами. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся класса разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при ушибе определённой части тела. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Знакомятся с видами переломов и вывихов и выявляют их характерные признаки. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при вывихах и переломах. Распределяются по группам и в каждой группе разучивают	

						действия по оказанию первой помощи при переломах конкретной части тела: бедра; голени; плеча и предплечья; вывиха ключицы и кисти. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия, отвечает на вопросы по оказанию первой помощи при вывихах, переломах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения. Знакомятся с видами обморожения, проявлениями солнечного и теплового ударов. Знакомятся с общими правилами оказания первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Распределяются по группам и в каждой группе тренируются действиям по оказанию первой помощи при определённых видах обморожения, солнечном и тепловом ударах. Каждая группа выделяет своего участника, который рассказывает и показывает учащимся других групп разученные им действия по оказанию первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Участники других групп тренируются в этих действиях, а участники первой группы контролируют правильность их выполнения	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; - организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения
Итого по разделу		10					
Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности							
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=1	Знакомятся с понятием «релаксация», её оздоровительной и профилактической направленностью, основными методами и процедурами. Знакомятся с методом Э. Джекобсона, его оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и основными приёмами. Тренируются в проведении метода Э. Джекобсона, обсуждают состояния организма после его применения с одноклассниками.	

					esson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10 Знакомятся с методом аутогенной тренировки, обсуждают его оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения. Разучивают тексточки аутогенной тренировки и упражняются в проведении её сеансов разной направленности. Проводят сеансы аутогенной тренировки и обсуждают с одноклассниками состояния, которые вызывает каждый из сеансов. Знакомятся с сеансом дыхательной гимнастики, её оздоровительной и профилактической направленностью, правилами организации и проведения. Разучивают дыхательные упражнения, контролируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Выполняют сеансы дыхательной гимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые они вызывают. Знакомятся с основами синхрогимнастики по методу «Ключ», обсуждают её оздоровительную и профилактическую направленность, правила организации и проведения. Разучивают упражнения синхрогимнастики и контролируют технику их выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Выполняют комплекс синхрогимнастики и обсуждают с одноклассниками состояния, которые он вызывает. Знакомятся с видами и разновидностями массажа, их оздоровительными свойствами, правилами проведения процедур массажа и гигиеническими требованиями. Знакомятся с информацией учителя об оздоровительных свойствах банных процедур, обсуждают их целесообразность в организации здорового образа жизни. Делятся опытом посещения банных процедур, рассказывают об устройствах парильных комнат, расположениях каменки и пологов, гигиенических требованиях к помещению. Знакомятся с правилами поведения в парильной комнате и подготовке к парению.	теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
--	--	--	--	--	--	---

						Анализируют основные этапы парения, их продолжительность и содержательную направленность	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/1/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся с правилами организации и планирования тренировочных занятий самостоятельной подготовкой, анализируют особенности планирования их содержания и распределения по учебным циклам (четвертям). Знакомятся со способами определения функциональной направленности тренировочных занятий, обсуждают роль и место педагогического контроля в планировании их содержания. Знакомятся с техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО, обсуждают и выявляют сложные их элементы и структурные компоненты. Составляют план технической подготовки, определяют объём необходимого времени для разучивания и совершенствования каждого тестового задания. Обучаются и совершенствуют технику тестовых заданий, сравнивают её с требованиями комплекса ГТО. Демонстрируют технику выполнения тестовых заданий друг другу, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Участвуют в индивидуальной проектной деятельности практического характера. Определяют цель и конечный планируемый результат физической подготовки, формулируют задачи и приросты показателей в физических качествах по учебным четвертям. Знакомятся с основными мышечными группами и приёмами их массирования. Обучаются приёмам самомассажа основных мышечных групп, контролируют их выполнение другими учащимися, предлагают им способы устранения ошибок. Проводят процедуры самомассажа в системе тренировочных занятий, отрабатывают отдельные его приёмы на уроках физической культуры. Подбирают средства и методы достижения запланированных приростов показателей в физических качествах, планируют их в системной организации	

						тренировочных занятий в годичном цикле. Проводят тренировочные занятия по развитию запланированных физических качеств, вносят коррекцию в содержание и направленность физических нагрузок. Демонстрируют результаты в тестовых испытаниях в условиях учебной и соревновательной деятельности
Итого по разделу		8				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Разучивают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний и подбирают для них индивидуальную дозировку. Объединяют упражнения в комплекс и выполняют его в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с популярными системами снижения массы тела, определяют их общность и различия, устанавливают правила подбора и дозирования физических нагрузок. Знакомятся с методикой расчёта индекса массы тела (ИМТ), определяют его индивидуальные значения и сравнивают со стандартными показателями. Разучивают технику упражнений для снижения массы тела и подбирают их дозировку в соответствии с показателями ИМТ. Разрабатывают индивидуальный комплекс упражнений, включают его в систему оздоровительных мероприятий и выполняют под контролем измерения ИМТ. Знакомятся с проявлением целлюлита, причинами его появления и практикой профилактики. Разучивают упражнения для профилактики целлюлита и выполняют их в системе индивидуальных оздоровительных мероприятий. Знакомятся с историей шейпинга как оздоровительной системы, обсуждают различия и общность шейпинга с атлетической гимнастикой, выясняют его цель и содержательное

					наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разучивают комплексы упражнений силовой гимнастики и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой. Знакомятся с историей стретчинга как оздоровительной системой, выясняют его цель и содержательное наполнение. Обсуждают правила подбора упражнений и технику их выполнения с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья. Разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10 Знакомятся с выполнением технических приёмов известных футболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			Знакомятся с выполнением технических приёмов известных баскетболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира. Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
2.3	Модуль «Спортивные игры».	12			Знакомятся с выполнением технических приёмов известных волейболистов, обсуждают тактические действия и игровые комбинации ведущих команд страны и мира.

	Волейбол					Закрепляют и совершенствуют технические приёмы и тактические действия в вариативных условиях учебной деятельности. Соблюдают правила игры в процессе игровой деятельности, принимают участие в спортивных соревнованиях
Итого по разделу		32				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template_video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	Знакомятся с содержанием атлетических единоборств и их прикладной направленностью, обсуждают требования к уровню общей физической подготовки и развития специальных физических качеств. Рассматривают образцы техники самостраховки, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудность в их выполнении. Знакомятся с основными этапами обучения техники самостраховки, определяют их содержание для каждого вида самостраховки. Разучивают общеподводящие упражнения для освоения техники основных приёмов самостраховки. Разучивают и тренируются в технике падения вперёд, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в технике падения назад, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в технике падения на бок, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Рассматривают образцы техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах, выделяют в них общие и отличительные движения, определяют трудности в их выполнении. Разучивают и тренируются в парах техники захвата одежды соперника под локтем, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения.

					Разучивают и тренируются в парах технике захвата одежды атакующего на плечах, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса спереди, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и тренируются в парах технике захвата одной рукой одежды под локтем соперника, другой его пояса на спине одежды, контролируют её выполнение друг у друга, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с образцами бросков и удержаний, наблюдают за их выполнением, выделяют общие и отличительные признаки. Наблюдают за выполнением броска рывком за пятку, анализируют его технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения. Подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют технику выполнения друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают в парах технику броска по фазам, анализируют их выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают в парах и закрепляют технику целостного выполнения броска рывком за пятку. Совершенствуют технику выполнения броска рывком за пятку с последующим удержанием партнёра. Наблюдают за выполнением броска задней подножки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения. Подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения. Разучивают в парах технику задней подножки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и	
--	--	--	--	--	---	--

					предлагают способы их устранения. Разучивают и закрепляют в парах технику целостного выполнения задней подножки. Совершенствуют технику выполнения задней подножки с последующим удержанием партнёра. Наблюдают за выполнением задней подсечки, анализируют её технику и выделяют основные фазы, определяют трудные элементы и особенности их выполнения. Подбирают подводящие упражнения и разучивают их в парах, анализируют выполнение друг у друга и находят ошибки, предлагают способы их устранения. Разучивают в парах технику задней подсечки по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают и закрепляют в парах технику выполнения задней подсечки в целом. Совершенствуют технику выполнения задней подсечки с последующим удержанием партнёра. Знакомятся с образцом защитных действий от удара кулаком в голову, наблюдают за их выполнением, выделяют основные фазы и трудные элементы. Разучивают в парах технику защитных действий по фазам, анализируют её выполнение друг у друга, находят ошибки и предлагают способы их устранения. Разучивают в парах и закрепляют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову. Совершенствуют технику выполнения защитных действий от удара кулаком в голову с последующим удержанием партнёра
Итого по разделу		12			
Раздел 4.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ МЭШ 11 Осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта. Развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки. Готовятся к выполнению нормативных требований

					класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson_video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств. Активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта	
4.2	Базовая физическая подготовка	18				Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка). Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
Итого		34					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?menuReferrer=catalogue
3	Определение индивидуального расхода энергии	1			Урок "Современные фитнес-программы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11084140?menuReferrer=catalogue
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			Урок "Повышение эффективности профессиональной деятельности с помощью средств и методов профессионально-прикладной физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11626697?menuReferrer=catalogue
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			Урок "Физическая культура и продолжительность жизни человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11308448?menuReferrer=catalogue
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			Видео "Оказание первой помощи на занятии физической культурой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845756?menuReferrer=catalogue
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом	1			

	ударах				
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			Урок "Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11319327?menuReferrer=catalogue
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			Видео "Фитнес в домашних условиях" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7759488?menuReferrer=catalogue
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1			
15	Объективные и субъективные признаки утомления	1			Урок "Возникновение, становление и развитие ЛФК в мире и России (теоретический урок)." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1804677?menuReferrer=catalogue
16	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1			Видео "Основные восстановительные процедуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845774?menuReferrer=catalogue
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10894025?menuReferrer=catalogue
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			Урок "Комплекс ГТО в школах Москвы. Как сдавать нормы ГТО школьникам. (Обучающее видео)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7856179?menuReferrer=catalogue
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			Урок "Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний специалистов ИТ-отрасли" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11613354?menuReferrer=catalogue
20	Упражнения для снижения массы тела и для	1			Видео "Упражнение на пресс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7535948?menuReferrer=catalogue

	профилактики целлюлита				
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			Урок "Упражнения на брусьях 10-11 класс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1853213?menuReferrer=catalogue
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			Видео "Силовая тренировка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10364085?menuReferrer=catalogue
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			Видео "Упражнение на гибкость. Наклон" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7487070?menuReferrer=catalogue
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			Видео "Перевороты через голову в положении борцовского моста" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7362366?menuReferrer=catalogue
25	Техническая подготовка в футболе	1			Урок "Техника безопасности и правила игры в футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
26	Тактическая подготовка в футболе	1			Урок "Тактические действия в защите" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			Урок "Техника ведения мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			Урок "Техника поворотов и стоек" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			Урок "Техника отбора мяча подкатом" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			Урок "Техника обманных движений. Финт ударом ногой, финт остановкой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			Урок "Техника передвижения и остановок" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
32	Совершенствование	1			Урок "Техника удара по летящему мячу средней частью подъёма" (РЭШ)

	технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			Урок "Тактические действия в нападении" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			Урок "Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			Урок "Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			Урок "Техника ведения мяча – поворот. Перевод мяча перед собой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Техника ловли и передачи мяча одной рукой сбоку" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			Урок "Техника ведения мяча - вышагивание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			Урок "Защитные действия: вырывание и выбивание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			Урок "Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			Урок "Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			Урок "Техники ведения мяча - скрестный шаг" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/

44	Тренировочные игры по баскетболу	1			Урок "Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/
45	Техническая подготовка в волейболе	1			Урок "Техника безопасности. Правила игры в волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			Урок "Индивидуальные тактические действия в нападении" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1			Урок "Техника нападающего удара с поворотом и без поворота туловища" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Техника защитных действий – индивидуальное блокирование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Нападающий удар с переводом" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			Урок "Передача мяча сверху двумя руками" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			Урок "Прямой нападающий удар" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			Урок "Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			Урок "Совершенствование техники подачи мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в	1			Урок "Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/

	условиях учебной и игровой деятельности				
56	Тренировочные игры по волейболу	1			Урок "Техника защитных действий – групповое блокирование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			Видео "История Дзюдо и Самбо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1022745?menuReferrer=catalogue
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			Урок "САМБО. Знакомство" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/411356?menuReferrer=catalogue
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			Урок "Бразильское джиу-джитсу (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1836021?menuReferrer=catalogue
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			Урок "Олимпийские виды спорта. Дзюдо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547214?menuReferrer=catalogue
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			Урок "Атлетические единоборства. Изучение техники приема "Бросок через бедро"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1490580?menuReferrer=catalogue
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			Урок "Олимпийские виды спорта. Бокс." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547211?menuReferrer=catalogue
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			Урок "История дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313444?menuReferrer=catalogue

67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			Урок "Дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313651?menuReferrer=catalogue
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Видео "Общая физическая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7407688?menuReferrer=catalogue
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Особенности технической подготовки спортсмена" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11403613?menuReferrer=catalogue
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Видео "ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МОДУЛЬ №1" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8789779?menuReferrer=catalogue
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Общая и специальная физическая подготовка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723?menuReferrer=catalogue
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Основные аспекты психологической подготовки спортсмена" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11359708?menuReferrer=catalogue
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Адаптация организма как основа физической подготовки человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11315518?menuReferrer=catalogue
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке специалистов биолого-химического направления" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11578864?menuReferrer=catalogue
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Видео "Военно-прикладной спорт. Преодоление препятствий" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11318193?menuReferrer=catalogue
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке специалистов химико-технологического направления" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11591870?menuReferrer=catalogue
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			Урок "Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке специалистов биолого-технологического направления" (МЭШ)

	спорта				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11591890?menuReferrer=catalogue
79	Участие в соревнованиях	1			Урок "Правила самбо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8845651?menuReferrer=catalogue
80	Участие в соревнованиях	1			Видео "Олимпиада по физической культуре" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10644379?menuReferrer=catalogue
81	Участие в соревнованиях	1			Видео "Специальная Олимпиада" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8880758?menuReferrer=catalogue
82	Участие в соревнованиях	1			Видео "Олимпиада, Москва 80 40 лет победе в спорте." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7239714?menuReferrer=catalogue
83	Судейство соревнований	1			Видео "Судейство футбольного матча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846430?menuReferrer=catalogue
84	Судейство соревнований	1			Видео "Правила игры и методика судейства в баскетболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845706?menuReferrer=catalogue
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			Видео "Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755?menuReferrer=catalogue
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			Видео "Разработка дистанционного учебного занятия по теме "Совершенствование техники бега на короткие дистанции"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9319337?menuReferrer=catalogue
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			Видео "Бег на короткие дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9052862?menuReferrer=catalogue
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			Видео " Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			Видео "Бег на средние и длинные дистанции." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6798482?menuReferrer=catalogue
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3	1			Видео "Техника кроссового бега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8510627?menuReferrer=catalogue

	км или 5 км				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
92	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			Урок "Подтягивания на перекладине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1989268?menuReferrer=catalogue
93	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			Видео "Виды отжиманий." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8535020?menuReferrer=catalogue
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			Видео "Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856566?menuReferrer=catalogue
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Видео "Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856525?menuReferrer=catalogue
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком	1			Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue

	двумя ногами				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			Видео "Метание спортивного снаряда" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8824350?menuReferrer=catalogue
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Видео "Стрельба" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8838551?menuReferrer=catalogue
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2304774?menuReferrer=catalogue
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1			Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации 10-11 класс. Автор Лях В.И., Издательство "Просвещение", 2021 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

МЭШ

ГТО.РФ

ГТО.27

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147286

Владелец Маслова Ирина Геннадьевна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026