

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Ломоносовская гимназия»**

**Основная образовательная программа среднего общего образования**

## **Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»**

**10-11 классы**

**Срок освоения 2 года**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: e5c26419702fac300ab9ccde5241e72  
Владелец: Смирнова Елена Петровна  
Действителен с 03.04.2026 по 27.06.2027

## 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 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, 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.

## **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 системе общего образования «Физическая культура» является обязательным учебным предметом, который входит в состав предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

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

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (33-34 учебные недели)

| Класс    | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|----------|---------------------------|------------------------|
| 10 класс | 2                         | 68                     |
| 11 класс | 2                         | 68                     |
| Всего    |                           | 136                    |

## **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, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «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.

## **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 приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

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

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

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с 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**

|   |                                                   | Всего | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|---------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре                      | 6     |                    |                     | РЭШ 10 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися,                                                                                                                                                   |
| 2 | Физкультурно-оздоровительная деятельность         | 4     |                    |                     | МЭШ 10 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a>                                                                                                      | способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;                                   |
| 3 | Лёгкая атлетика                                   | 14    |                    |                     | РЭШ 10 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a><br>МЭШ 10 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a> | - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;                       |
| 4 | Способы самостоятельной двигательной деятельности | 4     |                    |                     | РЭШ 10 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a><br>МЭШ 10 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a> | - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –<br><br>инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего |

|   |                                                                                         |    |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                         |    |  |  | <a href="#">s=11,10</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры                                 | 14 |  |  | РЭШ 10 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6 | Гимнастика                                                                              | 10 |  |  | МЭШ 10 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 7 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства          | 12 |  |  | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">aliases=lesson_template.video_lesson.video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 8 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка | 4  |  |  | РЭШ 10 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/10/">https://resh.edu.ru/subject/9/10/</a><br>МЭШ 10 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?</a><br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">aliases=lesson_template.video_lesson.video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a> | <p>соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт</p> <p>ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p> |

|                                     |  |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |  |    |   |   |  | <p>доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- 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 оформления собственных идей,</p> <p>уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11 КЛАСС

| №<br>п/п | Наименование<br>разделов и тем<br>программы                                    | Количество часов |                           |                            | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность учителя с учетом программы<br>воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                | Всего            | Контрол<br>ьные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1        | Знания о физической культуре                                                   | 6                |                           |                            | РЭШ 11 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a><br>МЭШ 11 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a> | <p>-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;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <p>- 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;</p> |
| 2        | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                      | 6                |                           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3        | Лёгкая атлетика                                                                | 16               |                           |                            | РЭШ 11 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a><br>МЭШ 11 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4        | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры                        | 16               |                           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5        | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Атлетические единоборства | 12               |                           |                            | РЭШ 11 класс<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a><br>МЭШ 11 класс<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|   |                                                                                         |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | Способы самостоятельной двигательной деятельности                                       | 6 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор</p> <p>соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт</p> <p>ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p> <p>- 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;</p> <p>- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками,</p> <p>дающего им социально значимый опыт</p> |
| 7 | Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Спортивная и физическая подготовка | 6 |  |  | <p>РЭШ 11 класс<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/11/">https://resh.edu.ru/subject/9/11/</a><br/> МЭШ 11 класс<br/> <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10">https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&amp;subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&amp;class_level_ids=11,10</a></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                     |  |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |  |    |   |   |  | <p>сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- 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,</p> <p>генерирования и оформления собственных идей,</p> <p>уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

| № и<br>Тема урока                                                                                                                    | Количество часов |                           |                            | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      | Все<br>го        | Контрол<br>ьные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура как явление культуры                                   | 1                |                           |                            | Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?menuReferrer=catalogue</a> |
| 2. Здоровье как базовая ценность человека и общества                                                                                 | 1                |                           |                            | Видео "Физическая культура как явление культуры" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846031?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846031?menuReferrer=catalogue</a>                      |
| 3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры | 1                |                           |                            | Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>                                                            |
| 4. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации                                                        | 1                |                           |                            | Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>                                                                     |
| 5. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой                                           | 1                |                           |                            | Урок "Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>                                                                   |
| 6. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе                                                   | 1                |                           |                            | Урок "Бег на 100 метров - техника бега" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>                                                                                             |
| 7. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения                                 | 1                |                           |                            | Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>                                                                     |
| 8. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их                                               | 1                |                           |                            | Урок "Длительный бег до 20 минут" (МЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>                                                                                                   |

|                                                                                                                                       |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| особенности                                                                                                                           |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 9. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры                                     | 1 |  |  | Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>                                       |
| 10. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  | Урок «Длительный бег на 20 минут» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>                                                                              |
| 11. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой                                                                          | 1 |  |  | Урок «Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/</a>                                         |
| 12. Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование                                                                                   | 1 |  |  | Урок «Бег на 500 м» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/</a>                                                                                              |
| 13. Правила соревнований и соревновательная деятельность в лёгкой атлетике                                                            | 1 |  |  | Видео "Выполнение технических приёмов в футболе" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846610?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846610?menuReferrer=catalogue</a> |
| 14. Совершенствование прикладно-ориентированных упражнений                                                                            | 1 |  |  | Видео "Тактические действия в футболе" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846607?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846607?menuReferrer=catalogue</a>           |
| 15. Совершенствование прикладно-ориентированных упражнений                                                                            | 1 |  |  | Урок "Футбол – как средство досуга и отдыха" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846021?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846021?menuReferrer=catalogue</a>     |
| 16. Кроссовый бег в равномерном темпе                                                                                                 | 1 |  |  | Урок " Футбол. Жонглирование мячом" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514935?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514935?menuReferrer=catalogue</a>                |
| 17. Кроссовый бег в переменном темпе                                                                                                  | 1 |  |  | Урок "Правила футбола" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue</a>                           |
| 18. Тактические действия в лёгкой атлетике                                                                                            | 1 |  |  | Урок «Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/</a>                                             |

|                                                                                                                          |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга                                        | 1 |  |  | Урок «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/77440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/77440/</a>                                                                                                           |
| 20. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  | Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue</a>                                                               |
| 21. Текущий и оперативный контроль в системе самостоятельных занятий                                                     | 1 |  |  | Видео "Начало игры в баскетбол" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7622527?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7622527?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                          |
| 22. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования нагрузки                                            | 1 |  |  | Урок "Баскетбол дистанционно. Комплекс упражнений с резиной для укрепления связок и разогрева суставов." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7855394?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7855394?menuReferrer=catalogue</a>                 |
| 23. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми                                                           | 1 |  |  | Урок "Баскетбол" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2446778?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2446778?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                     |
| 24. Футбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передачи мяча, удары по воротам и от ворот     | 1 |  |  | Урок «Обучение технике ведения мяча.» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/452721?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/452721?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                  |
| 25. Освоение и совершенствование техники выполнения: вбрасывание мяча с лицевой линии, углового и штрафного удара        | 1 |  |  | Урок "Баскетбол. Системы зонной защиты. Сравнительные характеристики различных систем защиты в тыловой зоне команды" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868887?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868887?menuReferrer=catalogue</a> |
| 26. Освоение и совершенствование техники выполнения: вбрасывание мяча с лицевой линии, углового и штрафного удара        | 1 |  |  | Урок " Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>                                                                                                  |
| 27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                         | 1 |  |  | Урок «Ловля и передача мяча на месте и в движении» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95947?">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95947?</a>                                                                                                                   |

|                                                                                                                                            |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                            |   |  |  | <a href="#">menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 28. Баскетбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафных бросков | 1 |  |  | Урок "Гимнастика для глаз" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8489472?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8489472?menuReferrer=catalogue</a>                                                          |
| 29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                           | 1 |  |  | Урок "Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/</a>                                                                               |
| 30. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: правила 3–8–24 секунды                                                   | 1 |  |  | Урок "Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/start/172238/</a>                                                                                    |
| 31. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                           | 1 |  |  | Урок "Здоровье человека" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue</a>                                                          |
| 32. Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности                                          | 1 |  |  | Урок "Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11589683?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11589683?menuReferrer=catalogue</a> |
| 33. Волейбол. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар, блокирование                                  | 1 |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95753?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95753?menuReferrer=catalogue</a>                             |
| 34. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                        | 1 |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue</a>                   |
| 35. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                           | 1 |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Переход с хода на ход» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102266?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102266?menuReferrer=catalogue</a>                                   |
| 36. Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в                                                                        | 1 |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Переход с хода на ход» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102266?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102266?menuReferrer=catalogue</a>                                   |

|                                                                                                             |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| соревновательной деятельности                                                                               |   |  |  | <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102205?menuReferrer=catalogue">ew/lesson_templates/102205?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                             |
| 37. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой                                                     | 1 |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/98274?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/98274?menuReferrer=catalogue</a>   |
| 38. Страховка и самостраховка на уроках гимнастики                                                          | 1 |  |  | Урок «Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332559?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332559?menuReferrer=catalogue</a> |
| 39. Спортивный инвентарь, экипировка и оборудование                                                         | 1 |  |  | Урок «Арктика. Лыжная подготовка для зимних походов.» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/184949?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/184949?menuReferrer=catalogue</a>           |
| 40. Правила соревнований и соревновательная деятельность в гимнастике. Судейство соревнований по гимнастике | 1 |  |  | Урок «Биатлон» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2088528?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2088528?menuReferrer=catalogue</a>                                                |
| 41. Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций                                                | 1 |  |  | Урок «Лыжи. Способы передвижения на лыжах» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/422149?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/422149?menuReferrer=catalogue</a>                      |
| 42. Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций                                                | 1 |  |  | Видео «Способы торможения на лыжах» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3365575?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3365575?menuReferrer=catalogue</a>                               |
| 43. Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах                                      | 1 |  |  | Видео «Способы поворотов на лыжах» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3361094?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3361094?menuReferrer=catalogue</a>                                |
| 44. Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах                                      | 1 |  |  | Видео «Техника поворотов и торможений на лыжах» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/748921?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/748921?menuReferrer=catalogue</a>                     |
| 45. Совершенствование гимнастических упражнений на спортивных снарядах                                      | 1 |  |  | Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2304774?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2304774?menuReferrer=catalogue</a>                        |
| 46. Прикладно-                                                                                              | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности на                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                           |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ориентированные упражнения в гимнастике                                                                   |   |  |  | занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/</a>                                |
| 47. Основы техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами                                  | 1 |  |  | Урок "Волейбол. Расстановка" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8628895?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8628895?menuReferrer=catalogue</a>            |
| 48. Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности         | 1 |  |  | Урок "Волейбол" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2542873?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2542873?menuReferrer=catalogue</a>                     |
| 49. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски | 1 |  |  | Урок "Круговая тренировка (волейбол)" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/454862?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/454862?menuReferrer=catalogue</a> |
| 50. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски | 1 |  |  | Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue</a>        |
| 51. Правила соревнований и судейство в единоборствах                                                      | 1 |  |  | Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue</a>           |
| 52. Совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения                                          | 1 |  |  | Урок "Волейбол. Передачи мяча" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/70932?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/70932?menuReferrer=catalogue</a>          |
| 53. Освоение и совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения                               | 1 |  |  | Урок "Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/</a>                                        |
| 54. Совершенствование навыков освобождения от захватов, уход с линии атаки                                | 1 |  |  | Урок "Наклон вперед из положения стоя" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/</a>                                                              |
| 55. Совершенствование навыков освобождения от захватов, уход с линии атаки                                | 1 |  |  | Урок "Прыжок в длину с места" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>                                                                         |
| 56. Силовые упражнения и                                                                                  | 1 |  |  | Урок "Подъем туловища из                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| единоборства в парах                                                                                                                                           |   |  |  | положения лежа на полу" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a>                                                                                                       |
| 57. Силовые упражнения и единоборства в парах                                                                                                                  | 1 |  |  | Урок "Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>                                                             |
| 58. Тактические действия в единоборствах. Силовые упражнения                                                                                                   | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>                                                               |
| 59. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой                                                                                                   | 1 |  |  | Урок "Бег на 100 метров - техника бега" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a>                                                                                       |
| 60. Спринтерский бег                                                                                                                                           | 1 |  |  | Урок «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/427811?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/427811?menuReferrer=catalogue</a>              |
| 61. Спринтерский бег                                                                                                                                           | 1 |  |  | Урок «Легкая атлетика. Бег 30, 60 метров.» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/421999?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/421999?menuReferrer=catalogue</a>                      |
| 62. Прыжки в длину                                                                                                                                             | 1 |  |  | Урок "Длительный бег до 20 минут" (МЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/</a>                                                                                             |
| 63. Прыжки в длину                                                                                                                                             | 1 |  |  | Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>                                                      |
| 64. Совершенствование техники метания мяча на дальность                                                                                                        | 1 |  |  | Видео "Правила игры и методика судейства в баскетболе" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845706?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845706?menuReferrer=catalogue</a>          |
| 65. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | 1 |  |  | Урок "Основы организации индивидуальной досуговой деятельности" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11302002?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11302002?menuReferrer=catalogue</a> |

|                                                                                                                                                            |           |          |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 66. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием оздоровительных систем физической культуры          | 1         |          |  | Урок "Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики: Совершенствование ранее изученных элементов" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a>         |
| 67. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки               | 1         |          |  | Видео " Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755?menuReferrer=catalogue</a>     |
| 68. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр | 1         |          |  | Урок «Прикладное плавание. Плавание способом кроль на боку» (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/466228?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/466228?menuReferrer=catalogue</a> |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                                                                                                                 | <b>68</b> | <b>0</b> |  |                                                                                                                                                                                                                                                              |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

| Тема урока                                                                                   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                                                                                                                                                            |
| 1. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека | 1                |                    |                     | Урок "Здоровье человека" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue</a>  |
| 2. Популярны системы оздоровительной физической культуры                                     | 1                |                    |                     | Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?</a> |

|                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                              |   |  |  | <a href="#">menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек                                                                                                                                                     | 1 |  |  | Урок "Современные фитнес-программы" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11084140?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11084140?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                     |
| 4. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.                                                                                                                  | 1 |  |  | Урок "Повышение эффективности профессиональной деятельности с помощью средств и методов профессионально-прикладной физической культуры" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11626697?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11626697?menuReferrer=catalogue</a> |
| 5. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах                                                                                                              | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue</a>                                                       |
| 6. Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой                                                                                                                          | 1 |  |  | Видео "Оказание первой помощи на занятии физической культурой" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845756?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845756?menuReferrer=catalogue</a>                                                                          |
| 7. Соблюдение требований безопасности, гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                     | 1 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 |  |  | Урок "Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11319327?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11319327?menuReferrer=catalogue</a>                                                               |
| 9. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: выбор времени занятия                                                                                                                              | 1 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10. Упражнения для                                                                                                                                                                                                           | 1 |  |  | Видео "Фитнес в домашних                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                  |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профилактики острых респираторных заболеваний                    |   |  |  | условиях" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7759488?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7759488?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                   |
| 11. Упражнения для коррекции осанки                              | 1 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12. Упражнения для коррекции телосложения                        | 1 |  |  | Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10894025?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10894025?menuReferrer=catalogue</a>                            |
| 13. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой     | 1 |  |  | Урок "Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний специалистов ИТ-отрасли" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11613354?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11613354?menuReferrer=catalogue</a> |
| 14. Развитие выносливости. Кроссовый бег                         | 1 |  |  | Урок "Упражнения на брусьях" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1853213?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1853213?menuReferrer=catalogue</a>                                                                            |
| 15. Развитие выносливости. Кроссовый бег в переменном темпе      | 1 |  |  | Видео "Упражнение на гибкость. Наклон" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7487070?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7487070?menuReferrer=catalogue</a>                                                                      |
| 16. Повторный бег с препятствиями                                | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности и правила игры в футбол" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>                                                                                                                       |
| 17. Повторный бег с препятствиями с максимальной скоростью       | 1 |  |  | Урок "Тактические действия в защите" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/</a>                                                                                                                                      |
| 18. Прыжки и прыжковые упражнения                                | 1 |  |  | Урок "Техника ведения мяча" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/</a>                                                                                                                                               |
| 19. Совершенствование техники прыжков в высоту                   | 1 |  |  | Урок "Техника поворотов и стоек" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/</a>                                                                                                                                        |
| 20. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью | 1 |  |  | Урок "Техника отбора мяча подкатом" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/</a>                                                                                                                                       |
| 21. Эстафетный бег                                               | 1 |  |  | Урок "Техника обманных                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                          |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          |   |  |  | движений. Финт ударом ногой, финт остановкой" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/</a>                                           |
| 22. Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми                                                           | 1 |  |  | Урок "Техника передвижения и остановок" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/</a>                                                 |
| 23. Правила игры и методика судейства в футболе                                                                          | 1 |  |  | Урок "Техника удара по летящему мячу средней частью подъёма" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/</a>                            |
| 24. История возникновения и развития футбола                                                                             | 1 |  |  | Урок "Тактические действия в нападении" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/</a>                                               |
| 25. Тактические действия в футболе                                                                                       | 1 |  |  | Урок "Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/</a>                        |
| 26. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях игровой деятельности (учебная игра) | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/</a>         |
| 27. Самостоятельные занятия футболом                                                                                     | 1 |  |  | Урок "Техника ведения мяча – поворот. Перевод мяча перед собой" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/</a>                       |
| 28. История возникновения и развития баскетбола                                                                          | 1 |  |  | Урок "Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/</a> |
| 29. Правила игры и методика судейства в баскетболе                                                                       | 1 |  |  | Урок "Техника ловли и передачи мяча одной рукой сбоку" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/</a>                                |
| 30. Тактические действия в баскетболе                                                                                    | 1 |  |  | Урок "Техника ведения мяча - вышагивание" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/</a>                                             |
| 31. Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой                   | 1 |  |  | Урок "Защитные действия: вырывание и выбивание" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/</a>                                       |

|                                                                                                                    |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| деятельности                                                                                                       |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                    |
| 32.Самостоятельные занятия баскетболом                                                                             | 1 |  |  | Урок "Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/</a>                            |
| 33.История возникновения и развития волейбола                                                                      | 1 |  |  | Урок "Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/</a>                       |
| 34.Правила игры и методика судейства в волейболе                                                                   | 1 |  |  | Урок "Техники ведения мяча - скрестный шаг" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/</a>                                       |
| 35.Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  | Урок "Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/</a> |
| 36.Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности. Правила игры в волейбол" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/</a>                              |
| 37.Самостоятельные занятия волейболом                                                                              | 1 |  |  | Урок "Индивидуальные тактические действия в нападении" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/</a>                            |
| 38.Основы техники безопасности на занятиях атлетическими единоборствами                                            | 1 |  |  | Урок "Техника нападающего удара с поворотом и без поворота туловища" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/</a>              |
| 39.Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: самостраховка, стойки, захваты, броски           | 1 |  |  | Урок "Техника защитных действий – индивидуальное блокирование" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/</a>                    |
| 40.Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты: захваты, броски                                  | 1 |  |  | Урок "Нападающий удар с переводом" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/</a>                                              |
| 41.Совершенствование техники самозащиты: самостраховка,                                                            | 1 |  |  | Урок "Прямой нападающий удар" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/37">https://resh.edu.ru/subject/lesson/37</a>                                                                                   |

|                                                                           |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| стойки                                                                    |   |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">55/start/43584/</a>                                                                                                                                                                                                 |
| 42.Совершенствование техники самозащиты: захваты, броски                  | 1 |  |  | Урок "Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/</a>                                                                     |
| 43.Разучивание технических элементов спортивных единоборств (самбо)       | 1 |  |  | Урок "Совершенствование техники подачи мяча" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/</a>                                                                                                    |
| 44.Закрепление технических элементов спортивных единоборств (самбо)       | 1 |  |  | Урок "Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/</a>                                                     |
| 45.Совершенствование технических элементов спортивных единоборств (самбо) | 1 |  |  | Урок "Техника защитных действий – групповое блокирование" (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/</a>                                                                                         |
| 46.Правила спортивных единоборств                                         | 1 |  |  | Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue</a> |
| 47.Физическая подготовка в атлетических единоборствах                     | 1 |  |  | Видео "История Дзюдо и Самбо." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1022745?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1022745?menuReferrer=catalogue</a>                                                      |
| 48.Физическая подготовка в атлетических единоборствах                     | 1 |  |  | Урок "САМБО. Знакомство" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/411356?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/411356?menuReferrer=catalogue</a>                                                          |
| 49.Самостоятельные занятия единоборствами                                 | 1 |  |  | Урок "Бразильское джиу-джитсу (теоретический урок)" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1836021?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1836021?menuReferrer=catalogue</a>                             |
| 50.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега                    | 1 |  |  | Урок "Олимпийские виды спорта. Дзюдо." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547214?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547214?menuReferrer=catalogue</a>                                            |
| 51.Закрепление техники метания гранаты                                    | 1 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 52.Совершенствование техники метания гранаты                              | 1 |  |  | Урок "Атлетические единоборства. Изучение техники                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                                                                                                |   |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                |   |  |  | приема "Бросок через бедро"" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1490580?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1490580?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                  |
| 53.Круговая тренировка на развитие быстроты                                                                                                                    | 1 |  |  | Урок "Олимпийские виды спорта. Бокс." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547211?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547211?menuReferrer=catalogue</a>                                                                           |
| 54.Круговая тренировка на развитие силы                                                                                                                        | 1 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 55.Правила, организация и судейство соревнований                                                                                                               | 1 |  |  | Урок "История дзюдо" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313444?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313444?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                            |
| 56.Организация соревнований по лёгкой атлетике                                                                                                                 | 1 |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 57.Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни                                                                              | 1 |  |  | Урок "Дзюдо" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313651?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313651?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                    |
| 58.Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения | 1 |  |  | Видео "Разработка дистанционного учебного занятия по теме "Совершенствование техники бега на короткие дистанции"" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9319337?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9319337?menuReferrer=catalogue</a> |
| 59.Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности                            | 1 |  |  | Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                  |
| 60.Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                                                                                | 1 |  |  | Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                |
| 61.Особенности планирования физических нагрузок                                                                                                                | 1 |  |  | Урок "Подтягивания на перекладине" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1989268?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1989268?menuReferrer=catalogue</a>                                                                            |
| 62.Кондиционная тренировка в системе индивидуальных                                                                                                            | 1 |  |  | Видео "Виды отжиманий." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313651?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313651?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                         |

|                                                                                  |    |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| занятий физической культурой                                                     |    |   |   | <a href="http://ew/atomic_objects/8535020?menuReferrer=catalogue">ew/atomic_objects/8535020?menuReferrer=catalogue</a>                                                                                                                                                         |
| 63. Основы техники безопасности на занятиях физической подготовкой               | 1  |   |   | Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue</a>    |
| 64. Прикладно-ориентированная физические упражнения                              | 1  |   |   | Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue</a> |
| 65. Правила проведения испытаний (тестов) физкультурно-спортивного комплекса ГТО | 1  |   |   | Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue</a>                           |
| 66. Характеристика нормативных требований ГТО для обучающихся СОО                | 1  |   |   | Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue</a>                        |
| 67. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО                  | 1  |   |   | Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue</a>                        |
| 68. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО                  | 1  |   |   | Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ)<br><a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue</a>                        |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                                              | 66 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### Нормы оценивания учебного предмета «Физическая культура»

Нормы оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения

программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости,

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки учащихся:

### ***Критерии оценки успеваемости по разделам программы.***

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### ***2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками***

(комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе и т.д.)

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

### **3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.**

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «5»** - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

**Оценка «4»** - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

**Оценка «3»** - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»**-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### **4. Уровень физической подготовленности учащегося**

**Оценка «5»**- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4»**-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3»**- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2»**- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости складывается по видам программ:** по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок,

полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.