

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



2024

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 лично 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	66
Всего		134

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;

б) 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 предприняемых 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**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						<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> <p>- использование воспитательных</p>
1.1	Физическая культура как социальное явление	2			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/	
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2			МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	6			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	
Итого по разделу		6				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ МЭШ 10 класс	

					https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор
Итого по разделу		6				соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/	- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	8			МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	8				ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
Итого по разделу		20				- 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;
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	2			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/	мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
Итого по разделу		2			МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»						
4.1	Спортивная подготовка	14			РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/	- инициирование и поддержка исследовательской
4.2	Базовая физическая подготовка	16			МЭШ 10 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и

					eo_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
Итого по разделу	30					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/	-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1			МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности						
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/	
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	34			МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	
Итого по разделу		36				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная	16			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/	

	деятельность				МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
Итого по разделу		16				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	2			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/	- 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;
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	3			МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	4				- 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, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
Итого по разделу		9				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность						
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	1			РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ МЭШ 11 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=11,10	
Итого по разделу		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ и Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Все го	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
1. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1			Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?menuReferrer=catalogue
2. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1			Видео "Физическая культура как явление культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846031?menuReferrer=catalogue
3. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег по пересеченной местности. ОРУ	1			Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
4. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Правила, техника и тактика спринтерского бега. Интервальная тренировка. Забеги на короткие участки.	1			Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
5. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров с высокого старта.	1			Урок "Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
6. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Развитие физических качеств: быстрота. Повторная тренировка на коротких отрезках	1			Урок "Бег на 100 метров - техника бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
7. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
8. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы	1			Урок "Длительный бег до 20 минут" (МЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
9. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
10. Спортивная подготовка	1			Урок «Длительный бег на 20

(СФП) по лёгкой атлетике. Развитие скоростной выносливости. Бег и прыжки в пологий подъем.				минут» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
11. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Контроль двигательных качеств. Метание мяча.	1			Урок «Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/
12. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Круговая эстафета	1			Урок «Бег на 500 м» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/
13. Техническая подготовка в футболе	1			Видео "Выполнение технических приёмов в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846610?menuReferrer=catalogue
14. Тактическая подготовка в футболе	1			Видео "Тактические действия в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846607?menuReferrer=catalogue
15. Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			Урок "Футбол – как средство досуга и отдыха" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846021?menuReferrer=catalogue
16. Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			Урок " Футбол. Жонглирование мячом" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514935?menuReferrer=catalogue
17. Участие в соревнованиях	1			Урок "Правила футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10639290?menuReferrer=catalogue
18. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения	1			Урок «Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/
19. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	1			Урок «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с бокового разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3955/start/77440/
20. Техническая подготовка в баскетболе	1			Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9992751?menuReferrer=catalogue

21.Тактическая подготовка в баскетболе	1			Видео "Начало игры в баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7622527?menuReferrer=catalogue
22.Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Баскетбол дистанционно. Комплекс упражнений с резиной для укрепления связок и разогрева суставов." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7855394?menuReferrer=catalogue
23.Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2446778?menuReferrer=catalogue
24.Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			Урок «Обучение технике ведения мяча.» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/452721?menuReferrer=catalogue
25.Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			Урок "Баскетбол. Системы зонной защиты. Сравнительные характеристики различных систем защиты в тыловой зоне команды" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1868887?menuReferrer=catalogue
26.Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			Урок " Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/
27.Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1			Урок «Ловля и передача мяча на месте и в движении» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95947?menuReferrer=catalogue
28.Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1			Урок "Гимнастика для глаз" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8489472?menuReferrer=catalogue
29.Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1			Урок "Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/
30.Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/39

				67/start/172238/
31. Основы организации образа жизни современного человека	1			Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue
32. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1			Урок "Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11589683?menuReferrer=catalogue
33. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Классический ход по пересеченной местности до 8 км в спокойном темпе.	1			Урок «Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/95753?menuReferrer=catalogue
34. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Классический ход по пересеченной местности до 8 км в спокойном темпе	1			Урок «Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332736?menuReferrer=catalogue
35. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Свободный стиль на равнинной местности до 10 км.	1			Урок «Лыжная подготовка. Переход с хода на ход» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102266?menuReferrer=catalogue
36. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Свободный стиль на равнинной местности до 10 км.	1			Урок «Лыжная подготовка. Переход с хода на ход» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/102205?menuReferrer=catalogue
37. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км.	1			Урок «Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/98274?menuReferrer=catalogue
38. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км.	1			Урок «Лыжная подготовка. Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/332559?menuReferrer=catalogue
39. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км.	1			Урок «Арктика. Лыжная подготовка для зимних походов.» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/184949?menuReferrer=catalogue
40. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам.	1			Урок «Биатлон» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view

Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км.				ew/lesson_templates/2088528?menuReferrer=catalogue
41. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Средний темп.	1			Урок «Лыжи. Способы передвижения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/422149?menuReferrer=catalogue
42. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Лыжи. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км. Средний темп.	1			Видео «Способы торможения на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3365575?menuReferrer=catalogue
43. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Техника прохождения спусков и подъёмов. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	1			Видео «Способы поворотов на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/3361094?menuReferrer=catalogue
44. Спортивная подготовка (СФП) по лыжным гонкам. Техника прохождения спусков и подъёмов. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.	1			Видео «Техника поворотов и торможений на лыжах» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/748921?menuReferrer=catalogue
45. Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1			Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2304774?menuReferrer=catalogue
46. Техническая подготовка в волейболе	1			Урок "Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
47. Тактическая подготовка в волейболе	1			Урок "Волейбол. Расстановка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8628895?menuReferrer=catalogue
48. Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2542873?menuReferrer=catalogue
49. Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Круговая тренировка (волейбол)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/454862?menuReferrer=catalogue
50. Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7514923?menuReferrer=catalogue

51. Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Поддача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8514886?menuReferrer=catalogue
52. Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			Урок "Волейбол. Передачи мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/70932?menuReferrer=catalogue
53. Совершенствование техники нападающего удара	1			Урок "Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
54. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Урок "Наклон вперед из положения стоя" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/
55. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Урок "Прыжок в длину с места" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
56. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Урок "Подъем туловища из положения лежа на полу" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/
57. Спортивная подготовка (СФП) по легкой атлетике ОРУ. СБУ. СПУ. Контрольное тестирование – 30 метров с низкого старта	1			Урок "Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/
58. Спортивная подготовка (СФП) по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега.	1			Урок "Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/
59. Спортивная подготовка (СФП) по легкой атлетике. Развитие физических качеств: быстрота. Повторная тренировка на коротких отрезках	1			Урок "Бег на 100 метров - техника бега" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
60. Спортивная подготовка (СФП) по легкой атлетике. Интервальная тренировка. Забеги на короткие участки.	1			Урок «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/427811?menuReferrer=catalogue
61. Спортивная подготовка (СФП) по легкой атлетике. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль	1			Урок «Легкая атлетика. Бег 30, 60 метров.» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/

двигательных качеств – 60 метров.				ew/lesson_templates/421999?menuReferrer=catalogue
62. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 6 км.	1			Урок "Длительный бег до 20 минут" (МЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/start/172042/
63. Участие в соревнованиях. Контрольное тестирование – бег 2км	1			Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/
64. Судейство соревнований	1			Видео "Правила игры и методика судейства в баскетболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845706?menuReferrer=catalogue
65. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1			Урок "Основы организации индивидуальной досуговой деятельности" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11302002?menuReferrer=catalogue
66. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1			Урок "Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие акробатики: Совершенствование ранее изученных элементов" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
67. Знания о ГТО	1			Видео "Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845755?menuReferrer=catalogue
68. Двигательный режим летом. Техника безопасности плавания на водоёмах	1			Урок «Прикладное плавание. Плавание способом кроль на боку» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/466228?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1. Адаптация организма и здоровье человека	1			Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11344705?menuReferrer=catalogue
2. Здоровый образ жизни современного человека	1			Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11846413?menuReferrer=catalogue
3. Определение индивидуального расхода энергии	1			Урок "Современные фитнес-программы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11084140?menuReferrer=catalogue
4. Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			Урок "Повышение эффективности профессиональной деятельности с помощью средств и методов профессионально-прикладной физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11626697?menuReferrer=catalogue
5. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue
6. Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1			Видео "Оказание первой помощи на занятии физической культурой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845756?menuReferrer=catalogue
7. Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11845756?menuReferrer=catalogue
8. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1			Урок "Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11319327?menuReferrer=catalogue
9. Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11319327?menuReferrer=catalogue

10. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			Видео "Фитнес в домашних условиях" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7759488?menuReferrer=catalogue
11. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрोगимнастика «Ключ»	1			
12. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10894025?menuReferrer=catalogue
13. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			Урок "Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний специалистов ИТ-отрасли" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11613354?menuReferrer=catalogue
14. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			Урок "Упражнения на брусьях" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1853213?menuReferrer=catalogue
15. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			Видео "Упражнение на гибкость. Наклон" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7487070?menuReferrer=catalogue
16. Техническая подготовка в футболе	1			Урок "Техника безопасности и правила игры в футбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/
17. Тактическая подготовка в футболе	1			Урок "Тактические действия в защите" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/
18. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			Урок "Техника ведения мяча" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/
19. Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			Урок "Техника поворотов и стоек" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/
20. Развитие выносливости средствами игры футбол	1			Урок "Техника отбора мяча подкатом" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/39

				34/start/41548/
21. Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			Урок "Техника обманных движений. Финт ударом ногой, финт остановкой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/
22. Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			Урок "Техника передвижения и остановок" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/
23. Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			Урок "Техника удара по летящему мячу средней частью подъёма" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/
24. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			Урок "Тактические действия в нападении" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
25. Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			Урок "Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/
26. Техническая подготовка в баскетболе	1			Урок "Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/
27. Тактическая подготовка в баскетболе	1			Урок "Техника ведения мяча – поворот. Перевод мяча перед собой" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
28. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Техника передвижений с изменением направления движения нападающего и защитника" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
29. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			Урок "Техника ловли и передачи мяча одной рукой сбоку" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
30. Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			Урок "Техника ведения мяча - вышагивание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/
31. Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			Урок "Защитные действия: вырывание и выбивание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/

32. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			Урок "Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/
33. Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			Урок "Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/
34. Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			Урок "Техники ведения мяча - скрестный шаг" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/
35. Тренировочные игры по баскетболу	1			Урок "Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/
36. Техническая подготовка в волейболе	1			Урок "Техника безопасности. Правила игры в волейбол" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
37. Тактическая подготовка в волейболе	1			Урок "Индивидуальные тактические действия в нападении" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/
38. Общая физическая подготовка в волейболе	1			Урок "Техника нападающего удара с поворотом и без поворота туловища" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/
39. Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			Урок "Техника защитных действий – индивидуальное блокирование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/
40. Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1			Урок "Нападающий удар с переводом" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/
41. Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			Урок "Прямой нападающий удар" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/
42. Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			Урок "Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением – перекатом на спину" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/
43. Совершенствование техники подачи мяча в условиях	1			Урок "Совершенствование техники подачи мяча" (РЭШ)

учебной игровой деятельности				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/
44. Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			Урок "Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/
45. Тренировочные игры по волейболу	1			Урок "Техника защитных действий – групповое блокирование" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/
46. Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7652419?menuReferrer=catalogue
47. Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			Видео "История Дзюдо и Самбо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1022745?menuReferrer=catalogue
48. Техника стоек в атлетических единоборствах	1			Урок "САМБО. Знакомство" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/411356?menuReferrer=catalogue
49. Техника захватов в атлетических единоборствах	1			Урок "Бразильское джиу-джитсу (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1836021?menuReferrer=catalogue
50. Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			Урок "Олимпийские виды спорта. Дзюдо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547214?menuReferrer=catalogue
51. Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547214?menuReferrer=catalogue
52. Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			Урок "Атлетические единоборства. Изучение техники приема "Бросок через бедро"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1490580?menuReferrer=catalogue
53. Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1			Урок "Олимпийские виды спорта. Бокс." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547211?menuReferrer=catalogue
54. Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/547211?menuReferrer=catalogue

голову				
55. Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			Урок "История дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313444?menuReferrer=catalogue
56. Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			Урок "Дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11313651?menuReferrer=catalogue
57. Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			
58. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1			Видео "Разработка дистанционного учебного занятия по теме "Совершенствование техники бега на короткие дистанции"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9319337?menuReferrer=catalogue
59. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1			Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8674270?menuReferrer=catalogue
60. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1			Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10839666?menuReferrer=catalogue
61. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши); подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1			Урок "Подтягивания на перекладине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1989268?menuReferrer=catalogue
62. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1			Видео "Виды отжиманий." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8535020?menuReferrer=catalogue
63. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856675?menuReferrer=catalogue
64. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1			Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ)

туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue
65. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1			Видео "Челночный бег 3x10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10856701?menuReferrer=catalogue
66. Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1			Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	