

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

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа обеспечивает преемственность с 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 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

| № 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> |
| 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_id_s=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_id_s=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 | <ul style="list-style-type: none">- 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;- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;- инициирование и поддержка |
| Итого по разделу | | 6 | | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 4 | | | 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 | |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 8 | | | | |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 8 | | | | |
| Итого по разделу | | 20 | | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность | | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» | 2 | | | 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 | | 2 | | | | |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------|----|---|---|---|--|
| Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка» | | | | | | 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. |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 14 | | | РЭШ 10 класс https://resh.edu.ru/subject/9/10/ | |
| 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 | |
| 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 | Контроль ные работы | Практи ческие 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 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;</p> |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | | | РЭШ 11 класс https://resh.edu.ru/subject/9/11/ | |
| 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- | 16 | | | РЭШ 11 класс | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|----|---|---|--|--|
| | оздоровительная деятельность | | | | 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 | <p>- 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;</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать 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, 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, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |
| 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/ | |
| 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 | |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 4 | | | | |
| 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 | Контрол ьные 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 | 1 | | | Урок "Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м" (РЭШ) |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| или 3000 м | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ |
| 10. Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой атлетике. Развитие скоростной выносливости. Бег и прыжки в пологий подъем. | 1 | | | Урок «Длительный бег на 20 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/11846610?menuReferrer=catalogue |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | | ew/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 | 1 | | | Урок "Преодоление вертикальных и горизонтальных |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| для занятий кондиционной тренировкой | | | | препятствий" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3967/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. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения пересеченных участков до 8 км. | 1 | | | Урок «Биатлон» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/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/lesson_templates/454862?menuReferrer=catalogue |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | | ew/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 лёгкой 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 лёгкой 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 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/ |
| 60.Спортивная подготовка (СФП) по лёгкой 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 | 1 | | | Урок «Легкая атлетика. Бег 30, |

| | | | | |
|---|----|--|--|--|
| (СФП) по лёгкой атлетике. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров. | | | | 60 метров.» (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/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 | | | |
| 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 | 1 | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| режиме учебного дня и недели: банные процедуры | | | | |
| 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 | 1 | | | Урок "Техника отбора мяча |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| средствами игры футбол | | | | подкатом" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/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/38 |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | | | | 79/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 учебной игровой деятельности | 1 | | | Урок "Совершенствование техники подачи мяча" (РЭШ) 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 | | | |
| 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? |
| 54. Имитационные | 1 | | | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | | | | menuReferrer=catalogue |
| 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 виса на высокой перекладине (юноши); подтягивание из виса 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 | 1 | | | Видео "Поднимание туловища из |

| | | | | |
|--|----|---|---|---|
| выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | | | положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/atomic_objects/10856541?menuReferrer=catalogue |
| 65. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м | 1 | | | Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_viw/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_viw/lesson_templates/252402?menuReferrer=catalogue |
| 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 использо-

вать 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.