АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Миняева И.В.
Приказ №60 от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

10–11 класс (СОО)

2026/2027 учебный год

г. Уфа, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «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 перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и

процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные

технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в

движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

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

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Модуль «Зимние виды спорта»

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным

выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания**:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания**:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в 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;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных учебных предметов;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных

задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

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

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
4.2	Базовая физическая подготовка	7	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
4.2	Базовая физическая подготовка	7	0	0	Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	0	1 нед.сент.	Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/3812f6f1-6ff9-46c1-87d5-626bb51c0fa6
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	0	1 нед.сент.	Урок "Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/fecb68ea-d780-45c2-bd59-3ee381b5ad45
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Физическая культура и физическое здоровье" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/fc5ba210-75b5-41ee-a6c4-6c1cecf8a24c
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5321ffde-8c44-4775-92eb-370a7b6ef3af
5	Основы организации образа жизни	1	0	0	3 нед.сент.	Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/857055d4-db4e-46de-8674-d4bd11f03091

	современного человека					
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	0	3 нед.сент.	Урок "Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/58e1a43d-99e4-4271-a832-c031dadaf80f
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	0	4 нед.сент.	Видео "Контроль текущего состояния с помощью проб" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/114a05d5-c6a3-47fc-b660-1dc567d92991
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	0	4 нед.сент.	Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/857055d4-db4e-46de-8674-d4bd11f03091
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	5 нед.сент.	
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	0	5 нед.сент.	
11	Упражнения для профилактики перенапряжения	1	0	0	1 нед.окт.	Урок "Гимнастика для глаз" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b293618c-afa0-41a1-965f-b594d2c26ff6

	органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером					
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	1 нед.окт.	
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	0	2 нед.окт.	
14	Техническая подготовка в футболе	1	0	0	2 нед.окт.	Видео "Выполнение технических приёмов в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e476ef8a-b35f-4bf9-9058-9f3f1050c46b
15	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0	3 нед.окт.	Видео "Тактические действия в футболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/bfce0a5c-414a-439a-9212-f31d6a083fc9
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	0	0	3 нед.окт.	Урок "ФУТБОЛ. Первая часть "История и правила игры"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/375dfb71-b4d5-428b-b8d4-7e75d6933602

17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0	1 нед.нояб.	Урок "Футбол – как средство досуга и отдыха" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a58aa5cd-6800-4d66-9ba4-0790d0b0f32c
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0	1 нед.нояб.	
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1	0	0	2 нед.нояб.	Видео "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/45a9d587-0780-4bbc-a5b7-189487b38ba3
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	2 нед.нояб.	
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	0	3 нед.нояб.	Урок "Удары по мячу. 10 класс" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/52c965c7-c2e2-4015-ba02-63ff471f74d8
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1	0	0	3 нед.нояб.	Урок "История футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a5390302-3fce-413e-8410-182cd264fcf3
23	Техника судейства игры футбол	1	0	0	1 нед.дек..	Урок "Правила футбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/08cf31b2-3619-4532-8c2b-64caad82c9b0
24	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	1 нед.дек.	Видео "Совершенствование технических элементов баскетбола" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/447cbcc1-049c-4a70-abcd-42b38e15d7cc

25	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0	2 нед.дек.	Видео "Начало игры в баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/74e4d0a2-3d65-4dd6-8073-4eff185570e6
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	2 нед.дек.	Урок "Баскетбол дистанционно. Комплекс упражнений с резиной для укрепления связок и разогрева суставов." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/7cf719c7-65bc-4789-a0ce-f8a0204b8c4f
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	3 нед.дек.	Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e4543101-a271-4528-b8b3-63222dc8bc47
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0		Урок "Баскетбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e4543101-a271-4528-b8b3-63222dc8bc47
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	0	3 нед.дек.	Урок "Баскетбол. Системы зонной защиты. Урок 12. Сравнительные характеристики различных систем защиты в тыловой зоне команды" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/a00b5807-f827-4c2c-ac15-1f5987be5e46
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	4 нед.дек.	
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	0	4 нед.дек.	
32	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0	1 нед.янв.	Урок "Баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол" (МЭШ)

						https://uchebnik.mos.ru/material/88ede98c-6743-4049-ac07-c5e9f079f024
33	Техника судейства игры баскетбол	1	0	0	1 нед.янв.	Видео "Правила игры и методика судейства в баскетболе" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/80db2e18-e6a1-4cfb-a124-821cf23e0641
34	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	2 нед.янв.	
35	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0	2 нед.янв.	
36	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	0	0	3 нед.янв.	Урок "Волейбол" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/aec26ee7-bd69-470c-b30b-2f6124143ffb
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	3 нед.янв.	Урок "Круговая тренировка (волейбол)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/84933434-987d-4b41-971e-d8e6632c54fa
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	0	1 нед.фев.	Урок "Волейбол. Передача сверху" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/11643d4e-764e-4dec-a452-43f7db77a0ce
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	0	1 нед.фев.	Урок "Волейбол. Подача мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/250d8c38-a883-415d-9e02-65a85954c1b5

40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	0	2 нед.фев.	Урок "Волейбол. Передачи мяча" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/6bc78b28-570c-4961-8997-1d5fe6f9721c
41	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	0	2 нед.фев.	
42	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	0	3 нед.фев.	
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	3 нед.фев.	
44	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Волейбол. Двухсторонняя игра в волейбол." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/d74469fe-d4b5-4c34-9f72-b0a68c4eff94
45	Техника судейства игры волейбол	1	0	0	4 нед.фев.	Урок "Волейбол. Правила игры." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/2c77589d-31b2-43e3-944c-0c009baea57a
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/485ad4f6-6a2f-42be-a760-9f43cf0d0d76
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Прикладное плавание. Плавание способом кроль на боку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/8633e04c-32b6-4ff8-accc-53f87fd97828

48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	0	2 нед.марта	Урок "Прикладное плавание. Плавание способом кроль на боку" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/8633e04c-32b6-4ff8-accc-53f87fd97828
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	0	2 нед.марта	Видео "Плавание" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/b5ce6662-1435-47e3-862e-2b628223bfe0
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1	0	0	3 нед.марта	
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Плавание. Развитие выносливости" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/485ad4f6-6a2f-42be-a760-9f43cf0d0d76
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/61fd217b-168c-41b5-822a-a4de1b097605
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1	0	0	4 нед.марта	Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/61fd217b-168c-41b5-822a-a4de1b097605
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Старт с тумбы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e7d19954-23a3-4219-b9b6-4b8829713406

	небольшой прыжковой вышки					
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1	0	0	1 нед.апр.	Видео "Старт с тумбы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e7d19954-23a3-4219-b9b6-4b8829713406
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/61fd217b-168c-41b5-822a-a4de1b097605
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1	0	0	2 нед.апр.	Видео "Плавание. Техника старта в плавании" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/61fd217b-168c-41b5-822a-a4de1b097605
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	0	0	3 нед.апр.	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	0	0	3 нед.апр	

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	0	0	4 нед.апр.	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	0	0	1 нед.мая	Видео "Способы поворотов на лыжах" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5e025d0e-3bbc-402b-a882-1f052788dfc2
62	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	0	0	1 нед.мая	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	0	0	2 нед.мая	

	скамье, рывок гири 16 кг					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	2 нед.мая	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	3 нед.мая	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1	0	0	3 нед.мая	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	0	4 нед.мая	

68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/eaf14bb9-3e2f-4f7c-aa0e-c497fb3b7186
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	0	1 нед.сент.	Урок "Здоровье человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/857055d4-db4e-46de-8674-d4bd11f03091
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	0	1 нед.сент.	Видео "Физическая культура как средство укрепления здоровья человека" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/3812f6f1-6ff9-46c1-87d5-626bb51c0fa6
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Современные фитнес-программы" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/8512a099-f468-4467-afc7-bb0df343850a
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	0	0	2 нед.сент.	Урок "Повышение эффективности профессиональной деятельности с помощью средств и методов профессионально-прикладной физической культуры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/1502b8f7-f2f4-41e5-82c5-7074f417faa9
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	0	0	3 нед.сент.	Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/6ef293dd-66b0-4b56-85a0-6f4e8b155b64

6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	0	0	3 нед.сент.	Видео "Оказание первой помощи на занятии физической культурой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/6a9ba3d2-9b7d-4c56-8f9b-46f8d20e65d5
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0	0	4 нед.сент.	Видео "Оказание первой помощи на занятии физической культурой" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/6a9ba3d2-9b7d-4c56-8f9b-46f8d20e65d5
8	Объективные и субъективные признаки утомления	1	0	0	4 нед.сент.	Урок "Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/c7de81da-9211-424e-b04d-a0d7458f2d3d
9	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1	0	0	5 нед.сент.	Урок "Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/c7de81da-9211-424e-b04d-a0d7458f2d3d
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	0	0	5 нед.сент.	Видео "Фитнес в домашних условиях" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/246d0e89-0430-4330-994b-82ccb90798e8
11	Релаксация в системной организации	1	0	0	1 нед.окт.	Видео "Фитнес в домашних условиях" (МЭШ)

	мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»					https://uchebnik.mos.ru/material/246d0e89-0430-4330-994b-82ccb90798e8
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	1 нед.окт.	Видео "Упражнения для выполнения нормативов ВФСК «ГТО». Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/eaf14bb9-3e2f-4f7c-aa0e-c497fb3b7186
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	0	0	2 нед.окт.	Урок "Значение физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний специалистов ИТ-отрасли" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/e43992f1-cf8b-4174-80cf-f762f78e2540
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	0	0	2 нед.окт.	Урок "Упражнения на брусьях" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/aa4618a5-ffee-4dfd-b100-9381ec88d741
15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	0	0	3 нед.окт.	Видео "Упражнение на гибкость. Наклон" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/057d5992-8a2f-427c-8b11-b45d41e88cb1
16	Техническая подготовка в футболе	1	0	0	3 нед.окт.	
17	Тактическая подготовка в футболе	1	0	0	1 нед.нояб.	

18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	0	1 нед.нояб.	
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	0	0	2 нед.нояб.	
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	0	2 нед.нояб.	
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	0	0	3 нед.нояб.	
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	0	0	3 нед.нояб.	
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	1 нед.дек..	
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	0	1 нед.дек.	

25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	0	2 нед.дек.	
26	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	0	2 нед.дек.	
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	0	3 нед.дек.	
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	0		
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	0	3 нед.дек.	
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	0	4 нед.дек.	
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	0	4 нед.дек.	
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	0	1 нед.янв.	

33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	0	1 нед.янв.	
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	2 нед.янв.	
35	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	0	2 нед.янв.	
36	Техническая подготовка в волейболе	1	0	0	3 нед.янв.	
37	Тактическая подготовка в волейболе	1	0	0	3 нед.янв.	
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1	0	0	1 нед.фев.	
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	0	0	1 нед.фев.	
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1	0	0	2 нед.фев.	
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	0	2 нед.фев.	

42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	0	3 нед.фев.	
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	0	3 нед.фев.	
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	0	4 нед.фев.	
45	Тренировочные игры по волейболу	1	0	0	4 нед.фев.	
46	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	0	0	1 нед.марта	Урок "Техника безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/6ef293dd-66b0-4b56-85a0-6f4e8b155b64
47	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	0	0	1 нед.марта	Видео "История Дзюдо и Самбо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/1822670a-6f0e-4044-b8ac-7fa7aacbe101
48	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	0	0	2 нед.марта	Урок "САМБО. Знакомство" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/3f6180b3-0567-4357-9bf0-a2cfff54575d

49	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	0	0	2 нед.марта	Урок "Бразильское джиу-джитсу (теоретический урок)" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/99324a16-d7a9-44c7-9adb-d90108055811
50	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Олимпийские виды спорта. Дзюдо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/82168daf-83eb-41da-90f2-b736804c7e22
51	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	0	0	3 нед.марта	Урок "Олимпийские виды спорта. Дзюдо." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/82168daf-83eb-41da-90f2-b736804c7e22
52	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	0	0	4 нед.марта	Урок "Атлетические единоборства. Изучение техники приема "Бросок через бедро"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/ff0d846f-53b8-4f4a-b189-4ccc2cbbaabc
53	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	0	0	4 нед.марта	Урок "Олимпийские виды спорта. Бокс." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/88bf1565-ccec-4dd4-9f0b-df6666fc1295
54	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0	0	1 нед.апр.	Урок "Олимпийские виды спорта. Бокс." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/88bf1565-ccec-4dd4-9f0b-df6666fc1295
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	0	0	1 нед.апр.	Урок "История дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/534eab95-ae06-43c6-abf3-2b4afa1fc6c7
56	Развитие скоростных способностей	1	0	0	2 нед.апр.	Урок "Дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/2e55a4ef-8c7a-4b77-9035-9153f7af10ef

	средствами атлетических единоборств					
57	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	0	2 нед.апр.	Урок "Дзюдо" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/2e55a4ef-8c7a-4b77-9035-9153f7af10ef
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	0	0	3 нед.апр.	Видео "Разработка дистанционного учебного занятия по теме "Совершенствование техники бега на короткие дистанции"" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/7cc321d7-cba5-4125-bc53-0bc8377906f8
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1	0	0	3 нед.апр	Видео "Бег на средние дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5e26e28f-1414-43f7-93f0-3339d97913cc
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	0	0	4 нед.апр.	Видео "Техника кроссового бега" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/0baa6097-3777-4344-9578-53b8cbe3307f
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1	0	0	1 нед.мая	Видео "Бег на длинные дистанции" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/4b8de1f8-8e69-4c24-928e-86cc0d34ed43

62	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	0	0	1 нед.мая	Урок "Подтягивания на перекладине" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/4f7bfc28-d1e5-4a56-a03e-74d9dfe66ffe
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1	0	0	2 нед.мая	Видео "Виды отжиманий." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/cab037ed-b821-4fff-b027-ba257985b1e4
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	2 нед.мая	Видео "Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/c9c11f69-0fdb-4a03-be93-ad273913ff8e
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	3 нед.мая	Видео "Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/cc5ec951-9a28-49b8-917f-57538d851ba2

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1	0	0	3 нед.мая	Видео "Метание спортивного снаряда" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/8ca385e7-22d6-480a-8e43-c3314c83e54c
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	0	0	4 нед.мая	Видео "Челночный бег 3х10 м. Проект «ГТО в Москве»" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/d3aeac12-2b77-4736-b62b-337104e1b5be
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1	0	0	4 нед.мая	Урок "Комплекс ГТО V ступень. Обязательные испытания." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/5321ffde-8c44-4775-92eb-370a7b6ef3af
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура; 10-11 класс. базовый уровень. Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. Лях В. И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
2. Библиотека МЭШ https://uchebnik.mos.ru/main