

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского
округа Королёв Московской области**

«Гимназия № 17»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим Советом
Протокол №7 от 11.06.2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
Родионовой А.Ю.
Протокол №3
от 11.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Герасимовой В.А.
Приказ №131-0
От 11.06.2026г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 17»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов (среднее общее образование)

(2 часа в неделю)

на 2026–2027 учебный год

*(на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», ФГОС
СОО и ФОП СОО)*

Составитель: учитель физической культуры Павлов Анатолий Сергеевич

г. Королёв, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная основа

Рабочая программа разработана на основе федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (в составе ФОП СОО) в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС СОО (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, с изменениями);
- приказом Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 10.11.2025 № 808 (изменения в ФОП НОО, ООО, СОО);
- приказом Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551 (федеральный перечень ЭОР);
- приказом Минпросвещения России от 26.06.2025 № 495 (федеральный перечень учебников, с изменениями);
- СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (санитарные требования к занятиям физической культурой);
- Указом Президента РФ от 09.11.2022 № 809 (традиционные российские духовно-нравственные ценности);
- положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- ФОП СОО (приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371, с изменениями); ООП СОО образовательной организации; учебным планом на 2026–2027 учебный год.

1.2. Цели и задачи изучения предмета

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; освоение знаний о физической культуре и спорте, истории олимпийского движения; обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; формирование навыков самостоятельных занятий и самоконтроля; подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО; воспитание волевых качеств, культуры здорового образа жизни и патриотизма.

1.3. Место предмета в учебном плане

Общее число часов на изучение предмета «Физическая культура» в 10–11 классах при 2 часах в неделю — 136: по 68 часов в каждом классе (34 учебные недели).

Рекомендуется дополнять обязательные 2 часа физической культуры в неделю занятиями в рамках внеурочной деятельности и школьного спортивного клуба. При отсутствии условий (бассейн) содержание модуля «Плавательная подготовка» заменяется равноценным по объёму часов материалом других модулей с внесением изменений в календарно-тематическое планирование.

1.4. Структура программы

Программа включает разделы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная и прикладно-ориентированная двигательная деятельность). Практическая часть представлена модулями «Спортивные игры» (футбол, баскетбол, волейбол), «Плавательная подготовка» (10 класс), «Атлетические единоборства» (11 класс) и разделом «Спортивная и физическая подготовка» (спортивная и базовая физическая подготовка, в том числе к нормативам ГТО).

1.5. Медицинские группы здоровья

Обучающиеся распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинские группы на основании заключения медицинской организации. Для подготовительной и специальной групп содержание уроков корректируется: исключаются противопоказанные упражнения и нормативы, снижается интенсивность нагрузки, применяются задания оздоровительной направленности. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий, выполняют теоретические и творческие задания и присутствуют на уроке.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Личностные результаты

Патриотическое воспитание: уважение к спортивным достижениям России, интерес к истории отечественного спорта и олимпийского движения. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья: осознание ценности здоровья, соблюдение правил безопасности и личной гигиены, отказ от вредных привычек. Трудовое воспитание: готовность к систематическим занятиям, волевые качества, дисциплинированность. Ценности научного познания и социальное взаимодействие: умение работать в команде, соблюдение правил честной игры (fair play). Формирование традиционных российских духовно-нравственных ценностей (Указ № 809).

2.2. Метапредметные результаты

Познавательные УУД: анализ техники двигательных действий, сравнение показателей физического развития с возрастными нормами, работа с информацией о спорте. Коммуникативные УУД: взаимодействие в командных играх, распределение ролей и функций, объективное судейство и оценивание. Регулятивные УУД: планирование самостоятельных занятий, самоконтроль по частоте пульса и внешним признакам утомления, ведение дневника физической культуры, коррекция собственных действий.

2.3. Предметные результаты (10 класс)

К концу обучения в 10 классе обучающийся научится:

- 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;
- 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»;
- 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 общеподготовительной 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»;

2.3. Предметные результаты (11 класс)

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится:

- 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;
- 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;
- 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";

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Приведено в соответствии с федеральной рабочей программой по физической культуре (2 часа в неделю). Программное содержание — по разделу «Содержание обучения» ФРП; основные виды деятельности обучающихся — по предметным результатам соответствующего класса. ЭОР — по приказу Минпросвещения России от 23.07.2025 № 551.

10 класс (68 ч, 2 ч в неделю)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	2	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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».		
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	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.	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; характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	5	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	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			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					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче»,	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя

			выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол)	школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	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.	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)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.	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»; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

			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.	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»; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки	(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4.2	Базовая физическая подготовка	7	Общая физическая подготовка. Развитие силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости и выносливости средствами базовой физической подготовки; общеразвивающие упражнения, круговая тренировка, подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	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»; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
ИТОГО		68			

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	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	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru);

			культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	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	ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя

	комплекса «Готов к труду и обороне»		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.	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	школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
--	-------------------------------------	--	---	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	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.	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	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	---	---	---	---	---

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»;
-----	----------------------------------	----	--	--	--------------------------------------

			учебной и игровой деятельности.	деятельности (футбол, волейбол, баскетбол)	РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол)	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность

3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.	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»; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
-----	----------------------------------	----	---	--	---

Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	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.	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне"	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4.2	Базовая физическая подготовка	7	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 (брусках, 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 неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне"	Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

			(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.		
	ИТОГО	68			

4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы уроков приведены в соответствии с официальным конструктором рабочих программ (edsoo.ru) на основе федеральной рабочей программы по физической культуре при 2 часах в неделю. Колонки «Контрольные работы», «Практические работы» и «Дата изучения» заполняются учителем в соответствии с расписанием и календарным учебным графиком.

10 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Основы организации образа жизни современного человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

	аппарата при длительной работе за компьютером					(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Техническая подготовка в футболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
15	Тактическая подготовка в футболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Тренировочные игры по мини-футболу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Техника судейства игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

24	Техническая подготовка в баскетболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Тактическая подготовка в баскетболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Тренировочные игры по баскетболу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Техника судейства игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Техническая подготовка в волейболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Тактическая подготовка в волейболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Общефизическая подготовка средствами игры	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

	волейбол					«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Совершенствование техники нападающего удара	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Совершенствование техники одиночного блока	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Тренировочные игры по волейболу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Техника судейства игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки); 700 г (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

11 класс (68 уроков)

№ урока	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
8	Объективные и субъективные признаки утомления	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
9	Средства восстановления после физических нагрузок и соревновательной деятельности: правила организации и проведения, основные приемы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрогимнастика «Ключ»	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
13	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
14	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

15	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
16	Техническая подготовка в футболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
17	Тактическая подготовка в футболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
18	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
19	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
20	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
21	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
22	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
23	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
24	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
25	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
26	Техническая подготовка в баскетболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
27	Тактическая подготовка в баскетболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС

						«Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
28	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
29	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
30	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
31	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
32	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
33	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
34	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
35	Тренировочные игры по баскетболу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
36	Техническая подготовка в волейболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
37	Тактическая подготовка в волейболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
38	Общая физическая подготовка в волейболе	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
39	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ

						(resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
40	Развитие физических качеств средствами игры волейбол	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
41	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
42	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
43	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
44	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
45	Тренировочные игры по волейболу	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
46	Техника безопасности на занятиях плаванием в бассейне	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
47	Совершенствование техники плавания способом брасс на груди	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
48	Техника плавания брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
49	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
50	Техника плавания на боку (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
51	Техника плавания на боку (передвижение в полной координации)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

52	Техника прыжка в воду вниз ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
53	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
54	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
55	Прыжок в воду со стартовой тумбы и последующее преодоление учебной дистанции одним из изученных способов (брасс на спине, на боку)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
57	Проплывание дистанции 50 м по правилам ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки); 3000 м (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 3 км (девушки); 5 км (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, рывок гири 16 кг.	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
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				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши)	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1				Библиотека ЦОК; ФГИС «Моя школа»; РЭШ (resh.edu.ru); ГТО (gto.ru)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Федеральная рабочая программа по предмету (ФОП СОО); учебники из федерального перечня (приказ № 495 с изменениями); ЭОР по приказу № 551 (Библиотека ЦОК, ФГИС «Моя школа», РЭШ), официальный сайт ГТО (gto.ru). Спортивный зал с раздевалками, спортивная площадка (стадион), гимнастическое оборудование (перекладина, брусья, бревно, козёл, маты, канат, стенка), лёгкоатлетический инвентарь, лыжный инвентарь, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, сетки, скакалки, секундомер, рулетка, аптечка первой помощи.

5.2. Формы организации занятий

Урок физической культуры (фронтальный, групповой, круговой, поточный методы), самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и фестивали ГТО, дни здоровья.

5.3. Оценивание

По 5-балльной шкале в соответствии с Положением о системе оценивания образовательной организации. Оцениваются: техника выполнения двигательных действий, теоретические знания, динамика индивидуальных показателей физической подготовленности, систематичность занятий и активность на уроке. Итоговая отметка не может определяться только результатом контрольного норматива: приоритет отдаётся индивидуальному приросту показателей. Для подготовительной и специальной медицинских групп нормативы не являются основанием для снижения отметки.

5.4. Комплекс ГТО

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» ведётся в течение всего учебного года (раздел «Спортивная и

физическая подготовка»). Учитель ведёт учёт индивидуальных показателей, знакомит обучающихся со ступенями комплекса и правилами регистрации на сайте gto.ru, организует участие в фестивалях ГТО.

5.5. Техника безопасности

На первом уроке каждой четверти и перед освоением нового модуля проводится инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале. Обязательны: проверка исправности снарядов и инвентаря, страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений, соблюдение температурного режима при занятиях на открытом воздухе и лыжной подготовке, правила поведения в бассейне, наличие спортивной формы и обуви, укомплектованная аптечка.

Учитель физической культуры Павлов А.С. / _____ /