

**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	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		12			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физическая подготовка	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.2	Физические качества	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.3	Физическая культура человека	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3.2	Базовая физическая подготовка	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
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	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		12			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		24			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/9/11/

Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Физическая подготовка	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2.2	Физические качества	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого по разделу		22			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
Итого		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Возрождение олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.	Символы и девиз олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3.	Символы и девиз олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4.	Олимпийский флаг и клятва	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5.	Олимпийский флаг и клятва	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6.	Олимпийский огонь. История появления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7.	Олимпийский огонь. История появления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8.	Зарождение олимпийского движения в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9.	Зарождение олимпийского движения в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

10.	Первые олимпийские чемпионы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11.	Первые олимпийские чемпионы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12.	Первые олимпийские чемпионы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13.	Физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14.	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15.	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16.	Физические качества. Сила и быстрота.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17.	Физические качества. Сила и быстрота.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18.	Физические качества. Выносливость и гибкость	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19.	Физические качества. Выносливость и гибкость	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20.	Физические качества.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	Ловкость и координация движений					
21.	Физические качества. Ловкость и координация движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22.	Величина нагрузки. Интенсивность и объем.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23.	Величина нагрузки. Интенсивность и объем.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24.	Показатели утомления при физических нагрузках	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25.	Физическая культура человека. Закаливание .	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26.	Закаливание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27.	Воздушные ванны	1	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28.	Воздушные ванны	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29.	Солнечные ванны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30.	Солнечные ванны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31.	Обтирание и купание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32.	Обтирание и купание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

33.	Безопасность мест занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34.	Безопасность мест занятий	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35.	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
36.	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37.	Безопасность одежды и обуви	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38.	Безопасность одежды и обуви	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39.	Гигиенические правила	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40.	Гигиенические правила	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41.	Занятия общей физической подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42.	Задачи и содержание занятия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
43.	Задачи и содержание занятия	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44.	Самонаблюдение во время занятия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45.	Самонаблюдение во время занятия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46.	Показатели физической	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	подготовленности					
47.	Показатели физического развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48.	Показатели физического развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
49.	Двигательные действия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
50.	Двигательные действия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
51.	Техническая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52.	Техническая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53.	Двигательные умения и навыки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54.	Двигательные умения и навыки	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55.	Упражнения для коррекции фигуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56.	Упражнения для коррекции фигуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

58.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
61.	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
62.	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63.	Упражнения для растягивания мышц туловища	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
64.	Упражнения для растягивания мышц туловища	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
65.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
66.	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/

67.	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68.	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Даты проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
2	Символы и девиз олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Символы и девиз олимпийских игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
4	Олимпийский флаг и клятва	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
5	Олимпийский флаг и клятва	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	Олимпийский огонь. История появления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
7	Олимпийский огонь. История появления	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
8	Зарождение олимпийского движения в России	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
9	Зарождение олимпийского	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	движения в России					
10	Первые олимпийские чемпионы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
11	Первые олимпийские чемпионы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
12	Первые олимпийские чемпионы	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
13	Физическая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
14	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
15	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
16	Физические качества. Сила и быстрота.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
17	Физические качества. Сила и быстрота.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
18	Физические качества. Выносливость и гибкость	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
19	Физические качества.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	Выносливость и гибкость					
20	Физические качества. Ловкость и координация движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Физические качества. Ловкость и координация движений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
22	Величина нагрузки. Интенсивность и объем.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
23	Величина нагрузки. Интенсивность и объем.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
24	Показатели утомления при физических нагрузках	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
25	Физическая культура человека. Закаливание .	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
26	Закаливание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
27	Воздушные ванны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
28	Воздушные ванны	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
29	Солнечные ванны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
30	Солнечные ванны	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

31	Обтирание и купание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
32	Обтирание и купание	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
33	Безопасность мест занятий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
34	Безопасность мест занятий	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
35	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
36	Безопасность спортивного инвентаря и оборудования	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Безопасность одежды и обуви	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
38	Безопасность одежды и обуви	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
39	Гигиенические правила	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
40	Гигиенические правила	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
41	Занятия общей физической подготовкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
42	Задачи и содержание занятия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
43	Задачи и содержание занятия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

44	Самонаблюдение во время занятия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
45	Самонаблюдение во время занятия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Показатели физической подготовленности	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
47	Показатели физического развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
48	Показатели физического развития	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
49	Двигательные действия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
50	Двигательные действия	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
51	Техническая подготовка	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
52	Техническая подготовка	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
53	Двигательные умения и навыки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
54	Двигательные умения и навыки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
55	Упражнения для коррекции фигуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

56	Упражнения для коррекции фигуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
57	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
58	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
59	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
61	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
62	Упражнения для мышц брюшного пресса	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
63	Упражнения для растягивания мышц туловища	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
64	Упражнения для растягивания мышц	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/

	туловища					
65	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
66	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
67	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
68	Акробатические комбинации	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/11/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10 - 11 классы/Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение». Программа Матвеева А.П.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/11/>

