

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Средняя общеобразовательная школа № 5 имени Героя Советского  
Союза Б.А.Смирнова» города Воткинска УР**

« Рассмотрено»

Протокол № 1 \_\_\_\_\_

От \_\_ 30.08.2023 \_\_\_\_\_

Заседания ШМО

Руководитель ШМО

\_ Лебедева Т.Г \_

« Утверждено»

Приказ № 91-ос \_\_\_\_\_

От \_\_ 31.08.2023 \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СОШ № 5

И.Е. Фомичёва

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
для 10-11 классов

Воткинск 2023

## **Рабочая программа по предмету физическая культура 10-11 класс составлена на основании**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования (утв. Приказом МО и Н РФ от 17.05.2012 №413)
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.10.2012 № 413» от 31.12.2015 № 1578.
- Приказа МО и Н РФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и Н РФ от 17.10.2012 № 413» от 29.06.2017 № 613
- Приказа Минпросвещения России « О внесении изменений в некоторые федеральные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» от 11.12.2020 № 712

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы среднего общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения обучающимися Примерной рабочей программы среднего общего образования по физической культуре должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### **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 школе и детско-юношеских организациях;  
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

**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 и страны/стран изучаемого языка; достижениям России и страны/стран изучаемого языка в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;  
идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**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.

**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, приобщаться к ценностям мировой культуры через источники информации на иностранном (английском) языке, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  
стремление к лучшему осознанию культуры своего народа и готовность содействовать ознакомлению с ней представителей других стран;  
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

**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.

#### **Трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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, осознание возможностей самореализации средствами иностранного (английского) языка;

готовность и способность к образованию и самообразованию

на протяжении всей жизни, в том числе с использованием изучаемого иностранного языка.

#### **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.

#### **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 познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, в том числе с использованием изучаемого иностранного (английского) языка.

В процессе достижения личностных результатов освоения

обучающимися Примерной рабочей программы среднего общего образования по иностранному (английскому) языку у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

*самосознания*, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

*саморегулирования*, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

*внутренней мотивации*, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

*социальных навыков*, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, в том числе с представителями страны/стран изучаемого языка, заботиться, проявлять

интерес и разрешать конфликты.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения Примерной рабочей программы по иностранному (английскому) языку для среднего общего образования должны отражать:

***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

1) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц и языковых явлений изучаемого иностранного языка;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности в языковых явлениях изучаемого иностранного (английского) языка;

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;

2) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием иностранного (английского) языка, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

владеть видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

владеть научной лингвистической терминологией и ключевыми понятиями;

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативных решений;

3) работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, в том числе на иностранном (английском) языке, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты на иностранном (английском) языке в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (текст, таблица, схема, диаграмма и т. д.);

оценивать достоверность информации, её соответствие 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.

*Овладение универсальными коммуникативными действиями:*

1) общение:

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,

в том числе на иностранном (английском) языке; аргументированно вести диалог и полилог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием адекватных языковых средств;

2) совместная деятельность:

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

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

*Овладение универсальными регулятивными действиями:*

1) самоорганизация:

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;

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;

2) самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать соответствие создаваемого устного/письменного текста на иностранном (английском) языке выполняемой коммуникативной задаче; вносить коррективы в созданный речевой продукт в случае необходимости;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

### 3) принятие себя и других:

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.

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

#### 1) **гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

#### 2) **патриотического воспитания:**

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

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

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

#### 3) **духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

#### 4) **эстетического воспитания:**

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

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

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

***Раздел «Знания о физической культуре»:***



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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

#### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

#### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

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

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

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

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

#### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

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

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

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

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

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

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

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

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

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

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

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду

и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

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

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

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Баннные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### ***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.***

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

### ***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 неопредельных 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 повышенной 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 неопредельными 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 поочередно. 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 «транспортровке».

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.

**Реализация воспитательной компоненты урока осуществляется через решение следующих задач:**

- воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся), формирование интереса к предмету, к учению;
- воспитание сознательной дисциплины (умение учителя показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины);
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация

самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места);

- воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирования учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение);
- формирование и развитие оценочных умений (комментирование оценок учителем, обсуждение оценок с учащимися, коллективное оценивание, взаимопроверка и оценивание друг друга учащимися);
- воспитание гуманности (характер отношений «учитель – ученик», регулирование учителем отношений между учащимися);

-воспитание экологического мышления, гуманистического мышления, терпимого отношение к чужим взглядам, позиции, образу жизни;

-воспитание умения ориентироваться в общественно-политической жизни; обеспечивать патриотическое воспитание, воспитание ответственности за честь и человеческое достоинство;

-воспитание уважения к противоположному мнению, чувства сопереживания честность, чувства ответственности за свои поступки, слова; воспитывать аккуратность и дисциплину труда, любви к жизни во всех проявлениях;

-воспитание ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости; соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда;

-воспитание уважения к культурам и обычаям разных народов;

-воспитание творческого отношения к избранной профессии

**Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока осуществляется следующими методами и приёмами (модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания):**

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование её обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения;

- демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с учащимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможности приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивание своей точки зрения.

#### 10 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	- Проектная работа - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Движение вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Спортивные игры» -Круглый стол «Знарок правил игры баскетбол» - Российские легенды баскетбола, победители Олимпиады - Соревнования по баскетболу среди 10-11 классов	14
2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	-Предметная олимпиада по разделу «Футбол» - Круглый стол «Знарок правил игры в футбол» - Лучшие клубы премьер лиги, лучшие игроки российского футбола	10
3	Способы самостоятельной двигательной деятельности	- Распространенные виды двигательной деятельности среди разных слоев населения	10
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	- Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ - Проектная работа (выбор темы)	6
5	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Олимпийские игры 2020-2021	8
6	Спортивная подготовка	-Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Белый снег» - история становления великой лыжницы Е.Вяльбе - Нормы ГТО	20

7	Базовая физическая подготовка	- Круглый стол «Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО»	18
8	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Волейбол» - Круглый стол «Лучший знаток правил игры Волейбол» - Урок по тактике «Лучший знаток тактических действий в игре Волейбол» - Соревнования по волейболу среди 10-11 классов	16

### 11 класс

№ п/п	Наименование раздела	Воспитательный компонент	Количество часов
1	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	- Проектная работа - Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Движение вверх» - Предметная олимпиада по разделу «Спортивные игры» -Круглый стол «Знаток правил игры баскетбол» - Российские легенды баскетбола, победители Олимпиады - Соревнования по баскетболу среди 10-11 классов	10
2	Модуль «Спортивные игры». Футбол	-Предметная олимпиада по разделу «Футбол» - Круглый стол «Знаток правил игры в футбол» - Лучшие клубы премьер лиги, лучшие игроки российского футбола	10
3	Способы самостоятельной двигательной деятельности	- Распространенные виды двигательной деятельности среди разных слоев населения	8
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	- Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ - Проектная работа (выбор темы)	6
5	Знания о ФК	-Предметная олимпиада по разделу «Знания ФК» - Олимпийские игры 2020-2021	10
6	Спортивная подготовка	-Киноурок - просмотр фрагментов фильма «Белый снег» - история становления великой лыжницы	16

		Е.Вяльбе - Нормы ГТО	
7	Базовая физическая подготовка	- Круглый стол «Правила проведения соревнований по сдаче норм ГТО»	18
8	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	-Предметная олимпиада по разделу «Волейбол» - Круглый стол «Лучший знаток правил игры Волейбол» - Урок по тактике «Лучший знаток тактических действий в игре Волейбол» - Соревнования по волейболу среди 10-11 классов	12
9	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	Как физические упражнения и спорт могут помочь в различных профессиях.	12

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Физическая культура как социальное явление	5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8	
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>			
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		10	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		40	
<b>Раздел 3.Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>			
3.1	Спортивная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2	Базовая физическая подготовка	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого</b>		38	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>			
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		32	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>			
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		12	
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>			
4.1	Спортивная подготовка	16	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>Итого</b>		34	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности 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	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	на здоровье современного человека.		
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история развития комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Физическая культура и физическое здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Физическая культура и психическое здоровье. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Физическая культура и социальное здоровье. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Основы организации образа жизни	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	современного человека. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.		
10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Релаксация как метод восстановления после физического и психического напряжения; характеристика основных методов, приемов и процедур.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способа применения и критериев оценивания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способа применения и критериев оценивания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры; цель,	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	задачи, формы организации.		
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техническая подготовка в футболе. Техники игровых действий: вбрасывания мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Тактическая подготовка в футболе. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками»,	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	изменением направления передвижения. Техника передвижений и перемещений. Техника ведения мяча.		
29	Развитие выносливости средствами игры футбол. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам. ОФП – развитие скорости и координации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. 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. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Упражнения с мячом. Игра по правилам.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника судейства игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном» мяче.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

36	<p>Тактическая подготовка в баскетболе. Выполнение штрафных бросков, выполнение правил 3-8-24 секунд в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	<p>Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	<p>Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	<p>Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и выполнение многоскоков. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1). ОФП – развитие силы и скорости.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	<p>Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	<p>Совершенствование техники броска</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>мяча в корзину в движении. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).</p>		
42	<p>Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. 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. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите (тройка, и малая через «заслон» восьмерка). Правила игры в баскетбол.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	<p>Тренировочные игры по баскетболу. 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). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	<p>Техника судейства игры баскетбол</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	<p>Техническая подготовка в волейболе. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»;</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	атакующий удар (с места и в движении). Контрольная работа по основам знаний.		
46	Тактическая подготовка в волейболе. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Общесфизическая подготовка средствами игры волейбол. Броски набивного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Подтягивание в висе, отжимания в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Жонглирование большими мячами и малыми. Жонглирование волейбольным мячом головой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Игра в волейбол с увеличенным объемом времени игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Тренировочные игры по волейболу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Техника судейства игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	гибкости. Наклон туловища вперед-назад-стороны с возрастающей амплитудой в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.		
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевых суставов (выкруты).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов: полушпагат, шпагат, складка, мост.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающая быстрые кувырки (вперед-назад), кувырки на наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руки, безопорным прыжком, быстрым лазанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. 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	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.		
63	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимания в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивания в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки). Отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Отжимания в упоре на низких брусьях. Поднимание ног на гимнастической стенке до посильной высоты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибания туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с махом рук).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Метания набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	без потери качества выполнения).		
68	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Элементы атлетической гимнастики (по типу подкачки приседания на одной ноге pistolетом с опорой на руку для сохранения равновесия).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности с напряжением мышц и фиксацией положения тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов: полушпагат, шпагат, складка, мост.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Отжимания в упоре на низких брусках. Поднимание ног на гимнастической стенке до сильной высоты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с махом рук).		
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Судейство соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Судейство соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Знания о ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта, оздоровительных занятий и физической культуры, национальных видов спорта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью сходу, в прыжке через скакалку в максимальном темпе, переходящем в многоскоки, переходящий в бег с ускорениями. Подвижные игры.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Бег с максимальной скоростью в режиме повторного и интервального метода. Бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерно-повторный бег с финальным ускорением.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме до отказа.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренно, большой и субмаксимальной интенсивности с соревновательной скоростью. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом,</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	бегом, лесенкой, елочкой. Упражнения в транспортировке.		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сдача контрольных нормативов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой. Прыжки вверх. Прыжки с запрыгиванием с последующим спрыгиванием, прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения с неопределенными отягощениями в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	фиксацией положения тела.		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю). Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя и сидя в полушпагате.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Истоки возникновения культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	как социального явления, характеристика основных направлений ее развития (индивидуальная, национальная, мировая).		
2	Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности 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.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история развития	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	<p>комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.</p>		
6	<p>Физическая культура и физическое здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	<p>Физическая культура и психическое здоровье. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая).</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	<p>Физическая культура и социальное здоровье. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	<p>Основы организации образа жизни современного человека. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	<p>Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Релаксация как метод восстановления после физического и психического напряжения; характеристика основных методов, приемов и процедур.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	<p>Контроль состояния здоровья в</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>		
12	<p>Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	<p>Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способа применения и критериев оценивания.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	<p>Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способа применения и критериев оценивания.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	<p>Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	<p>Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	<p>Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Кондиционная</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.		
18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждение перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры;	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	цель, задачи, формы организации.		
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техническая подготовка в футболе. Техники игровых действий: вбрасывания мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Тактическая подготовка в футболе. Характеристика спортивной игры футбол: история футбола; правила техники безопасности. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Характеристика игры футбол: основные приёмы игры; освоение передвижений и остановок. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Техника передвижений и перемещений. Техника ведения мяча.</p>		
29	<p>Развитие выносливости средствами игры футбол. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Техника ведения мяча. Техника ударов по воротам. ОФП – развитие скорости и координации.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	<p>Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении. 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. Техника упражнений с мячом: ведение, остановки мяча, удары по воротам. Игра по правилам.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	<p>Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Упражнения с мячом. Игра по правилам.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	<p>Совершенствование техники удара по мячу в движении. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Упражнения с мячом. Игра по правилам.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	Тренировочные игры по мини-футболу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Техника судейства игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном» мяче.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе. Выполнение штрафных бросков, выполнение правил 3-8-24 секунд в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Характеристика баскетбола: основные правила игры. Тактика игры: тактические действия в защите и нападении. ОФП – развитие силы и быстроты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Техника защиты: перехват мяча. Тактика игры: нападение быстрым прорывом (2:1). ОФП – развитие силы и скорости.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Совершенствование техники	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>ведение мяча и во взаимодействии с партнером.Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Комбинация из освоенных элементов: ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении. Применять технику элементов баскетбола в игре.</p>		
41	<p>Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Комбинация из освоенных элементов (ведение, передача и ловля мяча, бросок мяча в движении). Техника бросков мяча одной рукой в движении после ведения (к).</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	<p>Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Техника вырывания и выбивания мяча. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3,4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух(трех) игроков в нападении и защите</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	(тройка, и малая через «заслон» восьмерка). Правила игры в баскетбол.		
43	Тренировочные игры по баскетболу. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, 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). Тактика игры: позиционное нападение с изменением позиций.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Техника судейства игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техническая подготовка в волейболе. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Контрольная работа по основам знаний.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Броски набивного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Подтягивание в висе, отжимания в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Жонглирование большими мячами и малыми. Жонглирование волейбольным мячом головой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол. Игра в волейбол с увеличенным объемом времени игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Совершенствование техники одиночного блока	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Тренировочные игры по волейболу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Техника судейства игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие гибкости. Наклон туловища вперед-назад-стороны с возрастающей амплитудой в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевых суставов (выкруты).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	подвижности позвоночного столба.		
60	<p>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.</p> <p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.</p> <p>Упражнения для развития подвижности суставов: полушпагат, шпагат, складка, мост.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	<p>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие координации движений.</p> <p>Прохождение усложненной полосы препятствий, включающая быстрые кувырки (вперед-назад), кувырки на наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руки, безопорным прыжком, быстрым лазанием.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	<p>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. 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.</p> <p>Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	<p>Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие силовых способностей.</p> <p>Подтягивание в висе и отжимания в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивания в висе</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки). Отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.		
64	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Отжимания в упоре на низких брусьях. Поднимание ног на гимнастической стенке до повышенной высоты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибания туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с махом рук).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Метания набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Элементы атлетической гимнастики (по типу подкачки приседания на одной ноге pistolетом с опорой на руку для	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	сохранения равновесия).		
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Развитие выносливости. Упражнения с неопределяемыми отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности с напряжением мышц и фиксацией положения тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов: полушпагат, шпагат, складка, мост.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Отжимания в упоре на низких брусьях. Поднимание ног на гимнастической стенке до повышенной высоты.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с махом рук).		
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»).	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Комплексы упражнений с отягощениями, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Судейство соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Судейство соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Знания о ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта, оздоровительных занятий и физической культуры, национальных видов спорта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	и с горки.		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью сходу, в прыжке через скакалку в максимальном темпе, переходящем в многоскоки, переходящий в бег с ускорениями. Подвижные игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Бег с максимальной скоростью в режиме повторного и интервального метода. Бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерно-повторный бег с финальным ускорением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме до отказа.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренно, большой и субмаксимальной интенсивности с соревновательной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой. Упражнения в транспортировке.		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Комплекс упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Сдача контрольных нормативов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой. Прыжки вверх. Прыжки с запрыгиванием с последующим спрыгиванием, прыжки в глубину по методу ударной тренировки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>норматива комплекса ГТО:          Поднимание туловища из положения лежа на спине.          Упражнения с непредельными отягощениями в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела.</p>		
97	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:          Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю). Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя и сидя в полушпагате.</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:          Стрельба (пневматика или электронное оружие)</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:          Челночный бег 3*10 м.          Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	<p>Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
101	<p>Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	<p>Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени</p>	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	



## Контрольно – измерительные материалы

### Кодификатор

*Перечень элементов содержания, проверяемых на контрольной работе*

*По физической культуре*

*за 10-11 класс*

Кодэлементов		Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
<b>1.</b>		<b>Здоровый образ жизни</b>
	<b>1.1</b>	Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека.
	<b>1.2</b>	Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.
	<b>1.3</b>	Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
	<b>1.4</b>	Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
<b>2</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	<b>2.1</b>	Физическая подготовка, как система регулярных занятий по развитию физических способностей.
	<b>2.2</b>	Техника движений и ее основные показатели. Профилактика проявления ошибок и способы их устранения.
	<b>2.3</b>	Прикладная физическая подготовка как всестороннее и гармоничное физическое совершенствование.
	<b>2.4</b>	Регулярное наблюдения физкультурником за состоянием своего здоровья и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учет данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.
<b>3</b>		<b>История физической культуры</b>
	<b>3.1</b>	Летние и зимние Олимпийские игры современности.
	<b>3.2</b>	Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.
<b>4</b>		<b>Техника безопасности</b>
	<b>4.1</b>	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
	<b>4.2</b>	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

*Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов, проверяемых на контрольной работе по физической культуре за 10-11 класс.*

Код требования	Перечень умений, характеризующих достижение планируемых результатов
----------------	---

1		<b>Раздел: Здоровый образ жизни</b>
	1.1	Характеризуют основные приемы массажа.
	1.2	Характеризуют оздоровительное значение бани.
	1.3	Руководствуются правилами проведения банных процедур.
	1.4	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.
2		<b>Раздел: Общие знания по теории и методике физической культуры</b>
	2.1	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
	2.2	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики и устранения ошибок.
	2.3	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
	2.4	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
3		<b>Раздел: История физической культуры</b>
	3.1	Готовят рефераты на тему «Олимпийский вид спорта. Его рекорды на Олимпиаде».
	3.2	Готовят рефераты на тему «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».
4		<b>Раздел: Техника безопасности на уроках физической культуры</b>
	4.1	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
	4.2	Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

## Спецификация

### Контрольная работа по физической культуре 10-11 класс

**Название контрольной работы:** *Итоговая контрольная работа по физической культуре.*

**Цель работы:** установление уровня освоения выпускниками знаний и умений по курсу физическая культура в соответствии с требованиями Федерального компонента государственных стандартов среднего (полного) общего образования.

**Содержание итоговой работы** определяется на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12 №273-ФЗ

Приказа МО и НРФ «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый Приказом МО и НРФ от 31 декабря 2015 г. N 1578» от 29 июня 2017 г. N 61

## **2. Характеристика структуры и содержания работы**

В работу по физической культуре включено 10 заданий, среди которых:

- 1) 9 заданий – задания с кратким развернутым ответом, либо в которых нужно выбрать правильный ответ.
  - 2) 1 задание- задания с развернутым ответом, выявляющие и оценивающие освоение выпускниками различных комплексных умений.
- Работа представлена двумя работами за I полугодие и за II полугодие.

## **3. Характеристика заданий по форме и уровню трудности**

**Содержание и уровень сложности задний соотносится с разделом**

«ученик научится», «ученик получит возможность научиться» планируемых результатов. Выполнение этих заданий, показывает на успешное достижение базового, повышенного уровня требований.

### **Таблица**

**Распределение заданий по уровню сложности.**

<b>Задания</b>	<b>Уровень сложности</b>
9	Б
1	П

## **4. Время выполнения работы**

На выполнение работы отводится 45 минут.

## **5. Оценка выполнения отдельных задний и работы в целом.**

Данная итоговая работа состоит из двух частей. Первая часть- задания базового уровня, которая включает в себя 9 задний, за которые учащийся может набрать максимально 9 баллов. Вторая часть работы состоит из заданий повышенного уровня и включает в себя 1 задание, за которые учащийся может получить максимально 2 балла. Все баллы суммируются. Максимальное количество баллов за работу 11.

80-100% от максимальной суммы баллов – оценка 5

60-79%-от максимальной суммы баллов – оценка 4

50-59%- от максимальной суммы баллов – оценка 3

0-49%- от максимальной суммы баллов - оценка 2

### **Контрольная работа 10 класс.**

#### **1.К показателям физической подготовленности относятся:**

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**2. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**4. Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

**5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

**6. ег на дальние дистанции относится к:**

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

**7. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**

а — из зоны нападения;

б — с любой точки площадки;

в — из зоны защиты;

г — с любого места внутри трех очковой линии.

**8. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**

а — ползание;

б — лазанье;

в — прыжки;

г — метание;

д — группировка;

е — упор.

**9. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а - «с разбега»;

б - «перешагиванием»;

в - «перекатом»;

г - «ножницами».

**10. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом? Какие виды спорта вы знаете, относящиеся к Зимним Олимпийским видам спорта?**

**Контрольная работа 11 класс.**

**1. Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Анри де Байе-Латур
- В) Зигфрид Эдстрем

**2. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом?**

- А) Николай Орлов
- Б) Николай Панин-Коломенкин
- В) Александр Петров

**3. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.
- б) 90–150 уд./мин.
- в) 150–170 уд./мин.
- г) 170–200 уд./мин.

**4. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез
- б) марш-бросок
- в) кросс
- г) конкур

**5. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**

- А) «шлепание» по мячу расслабленной рукой
- Б) ведение мяча толчком руки
- В) мягкая встреча мяча с рукой

**6. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**

- А) три
- Б) пять

В) семь

**7. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**

А) технический фол

Б) минутный перерыв

В) замену игрока

**8. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

**9. На какие группы делятся акробатические упражнения?**

А) Активные и пассивные

Б) Динамические и статические

В) Для юношей и для девушек

Г) Все варианты верны

**10. Что вы знаете о летних и зимних Олимпийских играх современности?**

**Итоговая промежуточная аттестация по предмету физическая культура.**

Промежуточная аттестация будет осуществляться в форме сдачи нормативов. В качестве контрольных принято решение принимать следующие виды нормативов:

- 1) Челночный бег 3\*10 м.
- 2) Прыжок в длину с места.
- 3) Упражнение на пресс за 30 секунд.

Данные виды нормативов принимать со2 по 8 и 10 классам. Итоговая оценка будет выставляться по сумме трех оценок полученных за сдачу данных видов нормативов.

**Протокол сдачи контрольных нормативов.**

№ п/п	Фамилия Имя	Класс	Оценка			Итоговая оценка
			Челночный бег 3*10 м.	Прыжок в длину.	Пресс за 30 сек.	
1						
2						
3						

### Контрольные нормативы 10 класс.

Вид нормативов	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег 3*10м.	8.0	7.6	7.3	9.3	8.7	8.4
Прыжок в длину с места.	190	215	230	160	180	200
Пресс за 30 секунд.	22	25	28	18	21	25

Обучающиеся отнесенные к подготовительной и специальной группе и освобожденные от физической нагрузки, после болезни, итоговую промежуточную аттестацию будут сдавать по следующим критериям:

**Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

**1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,

### Контрольно- измерительные материалы.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса

	мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,1	4,9	4,4	5,9	5,3	4,8
Бег 100 м	15,5	14,9	14,5	18,4	17,2	16,5
Бег 1000 м	5.00	4.20	3.50	5.40	4.50	4.30
Бег 2000 м(д) 3000 м (м)	16.40	15.40	13.40	12.00	10.50	9.45
Бег 300 м	1.07	1.02	0.57	1.27	1.17	1.07

6 мин. бег	21	25	29	17	21	25
Челн.бег (3*10 м)	8,0	7,6	7,3	9,3	8,7	8,4
Прыжок в длину	200	215	230	165	180	200
Наклон	4	8	13	8	14	20
Подтягивание	6	8	11	12	14	17
Пресс за 30 с	16	20	24	15	19	22
За 1 мин	42	47	52	32	42	47
Скакалка за 1 мин	120	130	140	130	140	150
Метание гранаты	22	26	32	11	13	18
Лыжи 3км,5км	29.50	27.30	26.00	18.00	17.00	16.30
Челн.бег 5*10м	13,7	13,0	12,0	15,7	15,0	14,0

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5,0	4,7	4,3	5,9	5,3	4,8
Бег 100 м	14,8	14,5	14,0	18,0	16,5	15,5
Бег 1000 м	4.20	4.00	3.40	5.00	4.40	4.20
Бег 2000м (д) 3000м (м)	16.00	15.00	12.40	12.00	11.00	9.30
Бег 300м	1.05	1.00	0.55	1.25	1.15	1.05
6 мин. Бег	22	26	30	18	22	26
Челн. бег 3*10м	7,9	7,5	7,1	9,3	8,8	8,4
Прыжок в длину	205	225	240	170	185	205
Наклон	5	9	14	8	14	20
Подтягивание	7	9	12	13	15	18
Пресс за 30сек	18	22	26	17	21	24
1 мин	45	50	55	35	45	50
Скакалка за 1мин	120	130	140	130	140	150



Метание гранаты	26	32	38	12	18	23
Лыжи 3км (5км)	26.30	25.00	24.00	17.00	16.30	16.00
Челн. бег 5*10м	13,7	13,0	12,0	15,7	15,0	14,0

### **Оценивание на уроке физической культуры.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально в любой части урока.

#### **Уровень физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует учитывать реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности физического развития ученика и его здоровья.

#### **Техника упражнений.**

По технике владения двигательными действиями (умение, навыки) шкала оценивания выглядит так:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательные действия выполнены в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, из-за которых возникла неуверенность или напряженность.

#### **Рекомендации для занятий с учащимися отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группе здоровья**

Болезни	Не рекомендуется		Рекомендуется	
	Характеристика упражнения	Виды порта	Характеристика упражнения	Виды спорта

<p>1.Ревматизм Миокардит ПМК</p>	<p>-Бег более 10мин, -нагрузки силового характера ; -сопротивление. – натуживание; -- нервного эмоционального напряжение</p>	<p>Бег, спортивная ходьба, горнолыжный спорт, борьба, единоборства Все упражнения с натуживанием .</p>	<p>Тренируется ловкость, быстрота.</p>	<p>Лыжи не более 10км, гимнастика, волейбол, туризм.</p>
<p>2.Гипертоническая болезнь НЦД, ВСД это при высоком давлении</p>	<p>Максимум напряженной деятельности на сердце. -силового статического характера -напряжение скоростного характера -гимнастика</p>	<p>Бег на короткие и средние дистанции -прыжки -плавание - поднятие тяжести -спортивные игры.</p>	<p>Упражнение циклического характера в основном на выносливость не требующие внимания.</p>	<p>Бег на длинные дистанции, спортивная ходьба, туризм.</p>
<p>3.Хронический бронхит. Бронхиальная астма. Астматический бронхит.</p>	<p>Резкое колебание окружающей температуры -длительное пребывание на холоде -задержка дыхания -натуживание -скоростные упражнение.</p>	<p>-Лыжи -плавание</p>		<p>Все виды спорта</p>
<p>4.Сколиоз</p>	<p>Резкие нагрузки на позвоночник, фиксирующие упражнения на позвоночник</p>	<p>Единоборства  Прыжки -метание -волейбол -борьба -поднятие</p>		<p>Бег на носках. Лыжи, коньки, хоккей.</p>

5.Плоскостопие	-Прыжки, -соскоки Резкие статические нагрузки на стопу.	тяжести  -Гимнастика борьба - прыжки	Все упражнения циклического характера не требующие большого внимания.	Спортивная ходьба плавание туризм.
6.Миопия средней степени.	Значительное сотрясение тела, опасны удары по голове, силовые, кувьрки.	-бег на короткие дистанции, -гимнастика -метания -подтягивание -борьба	Упражнения для укрепления прямой мышцы живота	Бег на выносливость, бег 60 м
7. Почки, пиелонефрит.	Прыжки, короткие дистанции.			
8.Желудочно-кишечный тракт	Уменьшить нагрузки на мышцы брюшного пресса, прыжки, работа на скорость.			
9.ЦНС	Упражнение вызывающие нервный срыв, эмоции, ограничить время на высоте.			

Что можно демонстрировать:

1. Челночный бег 3\*10м, 60м, прыжки в длину.

2,3. Гибкость, прыжки в длину , бег на короткие дистанции.

4. Противопоказаны подтягивание и прыжки.

5. Демонстрируют все виды.

6. Нельзя прыжки, подтягивание, наклоны.

7. Выносливость, 3\*10м, 6-минутный бег

8. Выносливость, 3\*10, 60 м.

### **Критерии оценок по основным нормативам для подготовительной и специальной групп.**

#### **1. Прыжок в длину с места (основной зачет).**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места.

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать прыжок в длину с места  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;  
«2» - все неверно.

#### **2. Челночный бег:**

Подготовительная группа: - рассказать технику исполнения,  
- показать

Специальная группа: - рассказать технику исполнения,  
«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;

#### **3. Бег 30м, 60м, 100м:**

Подготовительная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

Специальная группа: - рассказать по карточке технику бега на короткие дистанции.

- показать технику (5-6 класс – «высокий старт», 7-11 класс – «низкий старт»)

«5»- нет ошибок;  
«4»- допускается 1-2 ошибки;  
«3»- допускается 3 и более ошибок;

#### **4. «6-ти минутный бег», бег 1 км, 2км, 3км.**

Подготовительная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости;

- бег в течении 5 минут без учета пройденной дистанции с переходом на ходьбу по самочувствию.

«5»- без перехода на ходьбу;  
«4»- 1-2 перехода на ходьбу;

«3»- многократные переходы.

Специальная группа: - определение выносливости, способы развития, упражнения для развития выносливости.

### **5. Подтягивание. Отжимание:**

Подготовительная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

- отжимание от скамейки, сгибание рук до 90° в локтевых суставах;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине, держа руки скрестно на груди.

Специальная группа: - определение силы, способы развития, специальные упражнения.

### **6. Бег 300м:**

Подготовительная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения.

Специальная группа - определение скорости, способы развития, специальные упражнения

**7. Прыжки в длину с разбега:** - техника прыжка, рассказать по карточке.

**8. Прыжок в высоту с разбега:** - рассказать технику прыжка в высоту с разбега.

**9. Метание мяча, гранаты на дальность:** выполнение основных нормативов.

### **10. Лыжи:**

Подготовительная группа: - прохождение дистанции без учета времени.

«5» - прохождение всей дистанции;

«4»- 60-80% длины всей дистанции

«3»- 50% и меньше

- рассказать технику безопасности, правила поведения, первая мед.помощь при обморожении.

Специальная группа: - прохождение любой дистанции по самочувствию.

### **11. Акробатические упражнения:**

Подготовительная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

Специальная группа: -выполнение акробатической комбинации по упрощенной программе в зависимости от диагноза.

- рассказать последовательность выполнения акробатической комбинации;

## **12. Опорный прыжок:**

Подготовительная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе;

Специальная группа: - рассказать технику выполнения опорного прыжка по программе.



## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



14	Синхрогимнастика «Ключ»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Банные процедуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Техническая подготовка в футболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Тактическая подготовка в футболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Техническая подготовка в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время владения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Совершенствование	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности		
44	Тренировочные игры по баскетболу	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Техническая подготовка в волейболе. Контрольная работа по основам знаний.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Тактическая подготовка в волейболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Общеспортивная подготовка в волейболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Тренировочные игры по	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	волейболу		
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
81	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Участие в соревнованиях	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
83	Судейство соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
84	Судейство соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Правила и техника выполнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сдача контрольных нормативов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	







