

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ТЕПЛИЧНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»

РАССМОТРЕНА
методической секцией учителей
начальных классов
Протокол от 30.08.2024г.
№1

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ п. Тепличный»
Протокол от 30.08.2024г.
№1

УТВЕРЖДЕНА
Директором
«СОШ п. Тепличный» Зеленская Е.В.
Приказ от 30.08.2024г. № 83

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(ID 2118077)
для среднего общего образования 10-11 класс

Количество часов:

10 класс- по 68 ч (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

11 класс - по 66 ч (2 ч в неделю, 34 учебные недели)

Срок освоения программы: 2 года

Программа разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22)

п. Тепличный
2024

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 10-11 класса МАОУ «СОШ п. Тепличный» разработана на основе требований к результатам освоения программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее— ФГОС СОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, в соответствии с Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (далее – ФРП «Физическая культура»), примерной рабочей программы Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2022г. в соответствии с требованиями ФГОС СОО, основной образовательной программы школы и базисного учебного плана, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. Программа по физической культуре для высокого качества преподавания физической культуры на уровне среднего общего образования, выполнение требований, приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 19.03.2024г. №171, в соответствии с частью 6.5 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", пунктом 3 статьи 1 Федерального закона от 19 декабря 2023 г. N 618-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия для самореализации и развития талантов.

Курс реализуется в рамках УМК Физическая культура. Лях В.И. (10-11 кл.) (Школа России).

1.2. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

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

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

В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры

на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка»

1.3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Авторской программой предусмотрено изучение предмета «Физической культуры» на этапе среднего общего образования в объеме 134 ч, из них в 10 класс-68 ч., в 11 классе-66ч., Изменений в авторскую программу не внесено.

Срок реализации программы 2 года.

II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 10-11 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2022;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2022г.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 10-11 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2022;
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-9 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение, 2022г.
3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Перетягиванию каната"».
6. Требования безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке : учебное пособие / К. С. Смазнов [и др.]. – СПб. : ВИФК, 2016. – 71 с.
7. Учебно-метод. пособие /А. В. Ткач [и др.]. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2018. – 51 с

IV. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
2. <https://resh.edu>.
3. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
4. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. <https://infourok.ru/>
9. <https://www.prodlenka.org/>
10. <https://www.gto.ru/norms>

V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

VI. ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: баскетбольные; волейбольные; футбольные.

Гимнастическая стенка, гимнастические маты; гимнастические палки; гимнастическая скамейка; скакалки; турник навесной, гимнастический козёл, гимнастическая стойка, обручи.

Секундомер, набивной мяч весом 150г., бадминтон, теннисные мячики, кистевой эспандер, конусы, коврик для прыжка в длину с места, установка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

VII. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

10 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.:

.с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост»

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы

поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности:
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов

спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; -владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности,

оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне*

11 класс

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития

науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию; опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост».

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе

совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять нормы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне*

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической

культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

VIII. 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 «Перетягивание каната». *Командные состязания, одновременное участие мальчиков и девочек в смешанном составе команд.*

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, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Перетягивание каната». *Командные состязания, одновременное участие мальчиков и девочек в смешанном составе команд.*

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 висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 вперед, 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 «транспортёрке».

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.

IX. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

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

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

5) физического воспитания:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) трудового воспитания:

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

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

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

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

7) экологического воспитания:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

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

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

X. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ									
1.1.	Физическая культура как социальное явление	0,1	0	0,1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/2687/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	0,1	0	0,1		изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/2687/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,2							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									

2.1.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	0,1	0	0,1		изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		0,1							

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,1	0	0,1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
------	--	-----	---	-----	--	--	---------------------------------------	--	--

3.2.	Модуль «Гимнастика».	10	0	10		<p>Чётко выполняют строевые упражнения</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений</p> <p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, для развития силовых способностей и силовой выносливости, для развития скоростно-силовых способностей, для развития гибкости</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/3423/start/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.3	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике, её видов, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

4.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	15,5	0	15,5		<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.</p> <p>Обсуждают понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.</p> <p>Выполняют разнообразный комплекс беговых упражнений, самостоятельно принимают решения на исправления ошибок, расписывают комплекс для улучшения физических качеств-быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/3421/start/	формирование доброжелательного отношения друг к другу
-----	---------------------------	------	---	------	--	---	---------------------------------------	---	---

4.2	Модуль «Зимние виды спорта».	8	0	8		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);обсуждают влияние неправильных технических движений на скорость передвижения и структуру хода в целом; закрепляют и совершенствуют технику торможение и поворот упором</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
4.3	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о понятии лыжная подготовка, виды, техника выполнения передвижений.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

4.4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	7	0	7		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/https://resh.edu.ru/subject/lesson/323/2/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
4.5	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по баскетболу.	1	1	0		Выявление знаний о понятии о баскетболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	7	0	7		Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/https://resh.edu.ru/subject/lesson/32/36/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
4.7	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по волейболу.	1	1	0		Выявление знаний о понятии о волейболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни

4.8	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	8	0	8		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
4.9	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе	1	1	0		Выявление знаний о понятии о футболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ									
5.1	Модуль «Перетягивание каната».	5	0	5		Узнать интересные факты о перетягивании каната и истории этого вида спорта. Закреплять изученные стойки, захваты, выполнять разнообразные виды рывков, определять ошибки при выполнении тяги, участвовать в судейской коллегии, уметь самостоятельно анализировать полученные ошибки в ходе перетягивания каната, стремиться быть физически развитым во всех качествах	Устный опрос; Практическая работа	https://edu.robiteam/lesson22	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.1.	Здоровый образ жизни современного человека	0,1	0	0,1		анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/2687/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
1.2.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	0,1	0	0,1		усваивают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; изучают причины появления избыточной	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/11/subject/lesson/2687/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		0,2							

Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	0,1	0	0,1		усваивают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; планируют индивидуальные занятия по корректирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/11/subject/lesson/3427/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью. Признание индивидуальности каждого человека. Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
------	--	-----	---	-----	--	--	---------------------------------------	--	---

Итого по разделу		0,1							
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,1	0	0,1		повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток; знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации; знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки; знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/11/https://resh.edu.ru/subject/lesson/324/0/start/	Формирование умения и желания оказывать помощь. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью
3.2.	Модуль «Гимнастика».	7	0	7		Совершенствуют строевые упражнения. Самостоятельно описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, для развития силовых способностей и силовой выносливости, для развития скоростно-силовых способностей, для развития гибкости	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/11/https://resh.edu.ru/subject/lesson/342/3/start/	Соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
3.3	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1	1	0		Выявление знаний о понятии гимнастике, её видов, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ									

4.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	15,5	0	15,5		<p>Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества.</p> <p>Обсуждают понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Выполняют разнообразный комплекс беговых упражнений, самостоятельно принимают решения на исправления ошибок, расписывают комплекс для улучшения физических качеств-быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/3421/start/	формирование доброжелательного отношения друг к другу
4.2	Модуль «Зимние виды спорта».	8	0	8		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции; контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью; разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку; контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);обсуждают влияние неправильных технических движений на скорость передвижения и структуру хода в целом; закрепляют и совершенствуют технику торможение и поворот упором</p>	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/subject/lesson/3461/start/	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

4.3	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1	1	0		Выявление знаний о понятии лыжная подготовка, виды, техника выполнения передвижений.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.4	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».	7	0	7		Усваивают и самостоятельно используют подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры баскетбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения; описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
4.5	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по баскетболу.	1	1	0		Выявление знаний о понятии о баскетболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол».	7	0	7		Самостоятельно составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании

4.7	Сдача теоретического материала, тестирование знаний по волейболу.	1	1	0		Выявление знаний о понятии о волейболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, соблюдение правил здорового и безопасного образа жизни
4.8	Модуль «Спортивные игры. Футбол».	8	0	8		Самостоятельно применяют подготовительные и подводящие упражнения для освоения технических действий игры футбол; Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/class/10/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/	Приучать занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы, воспитания дружбы и товарищества, учитывать интересы коллектива
4.9	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе	1	1	0		Выявление знаний о понятии о футболе, техника выполнения упражнений.	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Раздел 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ									
5.1	Модуль «Перетягивание каната».	5	0	5		Закрепляют изученные стойки, захваты, выполняют разнообразные виды рывков, определяют ошибки при выполнении тяги, участвуют в судейской коллегии, умеют самостоятельно анализировать полученные ошибки в ходе перетягивания каната, стремятся быть физически развитым во всех качествах	Устный опрос; Практическая работа	https://edu.robi.team/lesson22	Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом

	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 10 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1	1	0		Выявление знаний о понятии физической культуре	Тестирование		Формирование потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни; позитивного отношения учащихся к урокам физической культуры и занятиям спортом
Итого по разделу		60							
Раздел 6. СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8		демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Тестирование;	https://www.gto.ru/norms	Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всесторонне развитии личность, воспитание патриотизма.
Итого по разделу		8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61					

XI. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Модуль «Лёгкая атлетика»				
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Правовые основы физической культуры и спорта	1		
2	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. Понятие о физической культуре личности	1		
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров, результат. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		
4	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Современные олимпийские игры.	1		
5	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Основные формы и виды физических упражнений	1		
6	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		
7	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1		
8	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. Основы организации двигательного режима	1		
9	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Организация и проведение Спортивно-массовых соревнований	1		
10	Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м., 3000 м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
11	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Способы регулирования массы тела человека	1		
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
13	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	1		
14	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о легкой атлетике. Игра по выбору обучающихся	1		
Раздел 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»				
15	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча.	1		
16	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1		
17	Совершенствование тактики игры	1		
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
19	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
Модуль "Гимнастика».				
20	Инструктаж по т/б на уроках гимнастике. Совершенствование строевых упражнений	1		
21	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами	1		
22	Освоение и совершенствование висов и упоров	1		
23	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
24	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
25	Развитие координационных способностей	1		
26	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1		
27	Развитие скоростно-силовых способностей	1		
28	Развитие гибкости	1		

29	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1		
Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.				
30	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1		
31	Знания. Зимние игры на снегу.	1		
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		
34	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона	1		
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
36	Торможение и поворот упором. Подъём «елочкой», «полуелочкой»	1		
37	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».				
38	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
39	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1		
40	Совершенствование техники подачи мяча	1		
41	Совершенствование техники нападающего удара	1		
42	Совершенствование техники защитных действий	1		
43	Совершенствование тактики игры	1		
44	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
45	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.	1		
Модуль «Спортивные игры. Футбол».				
46	Инструктаж по т/б на уроках футбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
47	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча	1		
48	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
49	Совершенствование техники защитных действий	1		
50	Совершенствование тактики игры. Овладение организаторскими умениями	1		
51	Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1		
52	Углубление знаний о спортивных играх. Самостоятельные занятия	1		
53	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1		
54	Итоговая контрольная работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 10 класс. Тестирование по основам знаний предмета физической культуры.	1		
Модуль «Перетягивание каната»				
55	Упражнения для силы и выносливости мышц бедер, спины и предплечий.	1		
56	Техника защиты, работы двух сторон (одна атака, другая удержание)	1		
57	Основная стойка, закрепление рывка	1		
58	Применение изученных технических и тактических приемов в игровой деятельности	1		
59	Соревновательный процесс по перетягиванию каната. Судейство	1		
СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
60	Челночный бег 3*10м(с)	1		
61	Бег 60 метров (с)	1		
62	Бег на 2000 м –девочки, 3000м-мальчики	1		
63	Подтягивания на высокой или низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1		
64	Метание спортивного снаряда 500г.-девочки, 700г.-мальчики	1		
65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1		

66	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см) (от уровни скамьи)	1		
67	Поднимания туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	1		
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступень ГТО	1		

XII. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Модуль «Лёгкая атлетика»				
1	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Правовые основы физической культуры и спорта	1		
2	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений. Понятие о физической культуре личности	1		
3	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 30 метров, результат. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1		
4	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Современные олимпийские игры.	1		
5	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания. Основные формы и виды физических упражнений	1		
6	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1		
7	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	1		
8	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м. Основы организации двигательного режима	1		
9	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага. Организация и проведение Спортивно-массовых соревнований	1		
10	Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м., 3000 м. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1		
11	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния. Способы регулирования массы тела человека	1		
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1		
13	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	1		
14	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о легкой атлетике.	1		
Раздел 2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛЬ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»				
15	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения мяча.	1		
16	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий	1		
17	Совершенствование тактики игры	1		
18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1		
19	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о баскетболе.	1		
Модуль "Гимнастика".				
20	Совершенствование строевых упражнений	1		
21	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1		
22	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
23	Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости	1		
24	Развитие скоростно-силовых способностей, гибкости	1		
25	Самостоятельные занятия. Игра по выбору обучающихся	1		
26	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о гимнастике.	1		
Модуль «Зимние виды спорта». Лыжная подготовка.				
27	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов	1		
28	Знания. Игра по выбору обучающихся	1		
29	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		

30	Повороты на лыжах способом переступания	1		
31	Подъём в гору на лыжах способом «лесенка». Спуск на лыжах с пологого склона	1		
32	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
33	Торможение и поворот упором.	1		
34	Подъём «елочкой», «полуелочкой»			
35	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о зимних видах спорта.	1		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол».				
36	Инструктаж по т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
37	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1		
38	Совершенствование техники подачи мяча	1		
39	Совершенствование техники нападающего удара	1		
40	Совершенствование техники защитных действий	1		
41	Совершенствование тактики игры	1		
42	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
43	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о волейболе.			
Модуль «Спортивные игры. Футбол».				
44	Инструктаж по т/б на уроках футбола. Совершенствование техники ударов по мячу, остановок мяча, владения мяча, поворотов и стойки	1		
45	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1		
46	Совершенствование техники защитных действий	1		
47	Совершенствование тактики игры	1		
48	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1		
49	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости	1		
50	Углубление знаний о спортивных играх	1		
51	Самостоятельные занятия	1		
52	Овладение организаторскими умениями	1		
53	Сдача теоретического материала, тестирование знаний о футболе.	1		
Модуль «Перетягивание каната»				
54	Упражнения для силы и выносливости мышц бедер, спины и предплечий.	1		
55	Техника защиты, работы двух сторон (одна атака, другая удержание)	1		
56	Основная стойка, закрепление рывка	1		
57	Применение изученных технических и тактических приемов в игровой деятельности	1		
58	Соревновательный процесс по перетягиванию каната. Судейство	1		
СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
59	Челночный бег 3*10м(с)	1		
60	Кросс по пересеченной местности 3 км.-девочки, 5 км.-мальчики			
61	Бег 60 метров (с)	1		
62	Бег на 2000 м –девочки, 3000м-мальчики	1		
63	Подтягивания на высокой или низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	1		
64	Метание спортивного снаряда 500г.-девочки, 700г.-мальчики	1		
65	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) (от уровня скамьи).	1		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступень ГТО	1		

IVX.Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья².

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной
	(удовлетворительно)	или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);

- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений, обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- оп оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

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

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

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению..

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий,

подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

Методика оценивания уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

• ределения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;

Промежуточная аттестация по физической культуре в форме теста

Форма контроля – тестовая работа.

Время, отводимое на выполнение контрольной работы 45 минут (1 урок).

Содержание тестовой промежуточной аттестации работы определяется ФГОС СОО.

Предметные планируемые результаты:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности.

Тестовая работа представлена в 1 варианте, по 25 вопросов. В каждом вопросе 3 варианта ответа, лишь один вариант является верным.

Все задания базового уровня сложности.

Таблица оценивания заданий и контрольной работы в целом:

Проверяемые элементы содержания	Уровень сложности	1 вариант №	Максимальный балл за выполнение одного
---------------------------------	-------------------	-------------	--

	задания	задания	задания
Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры	Базовый	1,3	16
Физическая культура и основы здорового образа жизни	Базовый	2, 4, 6, 13, 16, 20, 23	16
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Базовый	11,12, 17	16
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	Базовый	8, 14, 15	16
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Базовый	5, 18, 19	16
Спортивно-оздоровительная деятельность	Базовый	9,10, 21, 24, 25	16
Прикладная физическая подготовка	Базовый	22	16

Каждый ответ оценивается в 1 балл, максимальное количество баллов - 25.

Лист правильных ответов

1 вариант	Правильный ответ	Количество баллов
№ вопроса		
1.	С	1
2.	В	1
3.	А	1
4.	В	1
5.	А	1
6.	А	1
7.	А	1
8.	В	1
9.	В	1
10.	А	1
11.	В	1
12.	В	1
13.	В	1
14.	В	1
15.	А	1

16.	С	1
17.	А	1
18.	В	1
19.	В	1
20.	С	1
21.	В	1
22.	С	1
23.	В	1
24.	С	1
25.	А	1

Система перевода балла в отметку

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
Отметка 5	90 – 100 %	23-25 б.
Отметка 4	70 – 89 %	18-22 б.
Отметка 3	40 – 69%	10-17б.
Отметка 2	Менее 40 %	Менее 10

Тест для 10-11 классов по «Физической культуре»

Тестовые задания включают 25 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Вам нужно выбрать только один ответ, который Вы считаете наиболее полным и правильным. Ответы внести в бланк ответов, или обвести кружочком правильный вариант. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»

с) оба варианта верны

2. Физическая культура личности – это

а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека

в) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни

с) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

а) Гиппократ

в) Аристотель

с) Гален

4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

а) 100-150 уд.мин.

в) 72-84 уд.мин.

с) ниже 60 уд.мин.

5. Утомление – это

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности

в) регулярное нарушение функций человека

с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

5. К функциям спорта относятся:

а) социализирующая

в) регламентирующая

с) подготовительная

6. Девиз Олимпийского движения гласит

а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой

в) Мы за толерантность и спорт!

с) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

7. Назовите основателя современных Олимпийских игр

а) Пьер Де Кубертен

в) Пьер Фон Кубертен

с) Пьер Де Камертон

8. Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол

а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

в) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды

с) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт

в) высокий старт

с) вид старта по желанию бегуна

10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:

а) более интенсивной

в) более лёгкой

с) обычной

11. Осанкой называется:

а) силуэт человека

в) привычная поза человека в вертикальном положении

с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика

в) гимнастика

с) современное пятиборье

13. Назовите основные физические качества:

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) произвольно

в) по часовой стрелке

с) по указанию тренера

15. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

а) 5

в) 6

с) 7

16. Физическими упражнениями принято называть:

а) многократное повторение двигательных действий

в) движения, способствующие повышению работоспособности

с) определенным образом организованные двигательные действия

17. Строевые упражнения в гимнастике – это

а) совместные действия в строю

в) упражнения на снарядах

с) совместные общеразвивающие упражнения

18. Утренняя гимнастика относится к ...

а) образовательно-развивающей гимнастике

в) оздоровительной гимнастике

с) спортивной гимнастике

19. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы

а) Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый

в) классический и свободный

с) по равнине, на подъеме и под уклон

20. В чем заключается первая помощь при ранениях?

а) Наложение повязки и транспортной шины

в) Введение противостолбнячной сыворотки

с) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

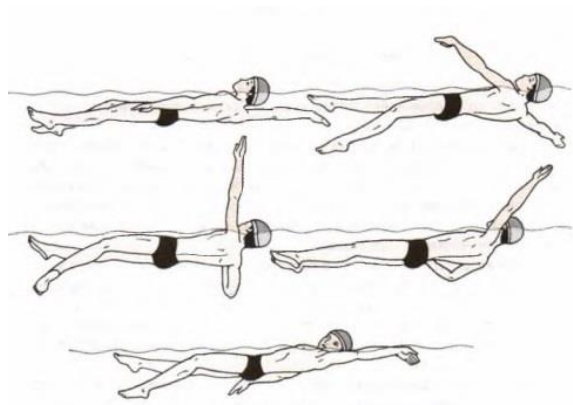
21. Игра в баскетбол продолжается:

а) два периода по 10 мин. каждый;

в) четыре периода по 10 мин. каждый;

с) четыре периода по 15 мин. каждый

22. Назовите способ плавания, представленный на картинке



- а) плавание на боку с выносом руки
- в) баттерфляй на спине
- с) кроль на спине

23. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом

- а) с низкого старта
- в) с разминки
- с) с тренировки выносливости

24. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- а) 9 м
- в) 10 м
- с) 11 м

25. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «с разбега»
- в) «перешагиванием»
- с) «перекатом»

Таблица сдачи нормативов

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое лицо не старше 17 лет
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростно-силовые возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое лицо не старше 17 лет
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 3 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с оптическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
7.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навьюков)	3	5	7	3	5	7	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, опыта которых необходима для получения знака отличия Комплекса
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
8.	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	