

## **1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.**

### **10 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и

критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

## 11 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, 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 «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Общая физическая подготовка.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

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

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

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до 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 непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

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

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

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

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с

разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

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

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.**

### **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».

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение на каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

#### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура как социальное явление	3	0	3	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3	0	3	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	0	4	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	0	4	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
					<a href="#">bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	9	0	9	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		25			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	6	0	6	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	12	0	12	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	11	0	11	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
<b>Итого</b>		23			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	3	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3	0	3	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	2	0	2	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2	0	2	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	0	4	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	10	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	0	12	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		26			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	8	0	8	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	9	0	9	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
4.2	Базовая физическая подготовка	11	0	11	<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
<b>Итого</b>		20			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	0	68	

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 1. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
2	Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
6	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
9	Физическая культура и физическое	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-</a>

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	здоровье. Физическая культура и психическое здоровье					<a href="#">elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
11	Физическая культура и социальное здоровье. Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
12	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
13	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
14	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	оздоровительной физической культурой					
15	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
16	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
18	Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
19	Тактическая подготовка в волейболе.	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
20	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
21	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
22	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол.	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
23	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
24	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол.	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
25	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
26	Совершенствование техники одиночного блока	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
27	Совершенствование техники нападающего удара	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
28	Тренировочные игры по волейболу	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
29	Техника судейства игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
30	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
32	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
34	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
35	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizikultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
38	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
39	Техническая и тактическая подготовка в футболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
40	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол. Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic/heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
42	Совершенствован	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic/">https://ru.schoolpdf.com/fizic/</a>

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ие технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении					<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
43	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером. Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
44	Тренировочные игры по мини-футболу. Техника судейства игры футбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
45	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
46	Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка в баскетболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
47	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
48	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Развитие выносливости средствами игры	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizic_heskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	баскетбол					
49	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
50	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
51	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
52	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
54	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне. Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
55	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	работы рук и ног)					
56	Техника плавания брассом на спине (передвижение в полной координации)	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
57	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
58	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы. Игры с мячом на воде	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchih-sya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
60	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
61	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
62	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
63	Правила и	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fiz">https://nsportal.ru/shkola/fiz</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					<a href="http://kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
64	Участие в соревнованиях. Судейство соревнований	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м. Знания о ГТО	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
67	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizicheskaya-kultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	(тестов) 6 ступени					
68	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта. Итоговая контрольная работа	1	1	0		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

### 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии. Правила и техника	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км					<a href="#">uchebnika/</a>
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	двумя ногами					
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
8	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
9	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
10	Участие в соревнованиях	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
11	Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
12	Оздоровительные мероприятия и	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	процедуры в режиме учебного дня и недели. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
13	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни. Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
14	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры. Техническая подготовка в волейболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
16	Банные процедуры. Тактическая подготовка в волейболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
17	Общефизическая подготовка в волейболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
18	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
19	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
20	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
21	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
22	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
23	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
24	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
25	Совершенствование технической и тактической подготовки в	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	волейболе в условиях учебной и игровой деятельности					<a href="#">uchebnika/</a>
26	Тренировочные игры по волейболу. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
27	Синхрोगимнастика «Ключ». Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
28	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг). Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
29	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
30	Комплекс упражнений на повышение подвижности	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	суставов и эластичности мышц (стретчинг)					<a href="#">uchebnika/</a>
31	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника стоек в атлетических единоборствах	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
32	Техника самостраховки в атлетических единоборствах. Техника захватов в атлетических единоборствах	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
33	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах. Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
34	Техника удержаний в атлетических единоборствах. Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
35	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
37	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
38	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
39	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
40	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
41	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
42	Участие в соревнованиях	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
43	Техническая подготовка в баскетболе	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
44	Тактическая подготовка в	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	баскетболе					<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
45	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
46	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
47	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
48	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
49	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
50	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
51	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
52	Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
						<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
55	Тактическая подготовка в футболе. Развитие координационных способностей средствами игры футбол. Развитие выносливости средствами игры футбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
56	Техническая подготовка в футболе. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
57	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью. Совершенствование техники остановки мяча разными способами. Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
58	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
59	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
60	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
63	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1	0	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto</a>
64	Спортивная подготовка (СФП)	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyyuroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	по избранному виду спорта					<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
66	Участие в соревнованиях	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
67	Судейство соревнований	1	0	1		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
68	Судейство соревнований. Итоговая контрольная работа	1	1	0		<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

## 2. Формы учета рабочей программы воспитания

1. Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций

- для обсуждения в классе;
5. Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
  6. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке;
  7. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи как основы для овладения глобальными компетенциями;
  8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
  9. Регулирование поведения обучающихся;
  10. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка;
  11. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка;
  12. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;
  13. Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их;
  14. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися;
  15. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;
  16. Включение в «дела»;
  17. Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся;
  18. Организация форм индивидуальной и групповой работы;
  19. Опора на ценностные ориентиры обучающихся;
  20. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности;
  21. Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения
  22. Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре;
  23. Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генер

ирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.

### 3. Оценочные материалы

#### Оценочные и методические материалы

#### Перечень обязательных контрольных упражнений

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Классы	Возраст	Уровень					
					Мальчики			Девочки		
					низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	10 11	16 17	5.2 и выше 5.1	5.1-4.8 5.0-4.7	4.4 и ниже 4.3	6.1 и выше 6.1	5.9-5.3 5.9-5.3	4.8 и ниже 4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10 11	16 17	8.2 и выше 8.1 и выше	8.0-7.7 7.9-7.5	7.3 и ниже 7.2 и ниже	9.7 и выше 9.6 и выше	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 и ниже 8.4 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10 11	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	Бег 1000 м	10 11	16 17	6,31 и выше 6,16	3,37-6,30 3,21-6,15	3,36 и ниже 3,20	7,31 и выше 7,21	4,31-7,30 4,20-7,20	4,30 и ниже 4,20
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	10 11	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	10 11	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

#### Методические материалы

#### Методы обучения

#### Словесные методы

К словесным методам обучения относятся рассказ, лекция, беседа и др. В процессе их применения учитель посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а ученики посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.

**Рассказ** предполагает устное повествовательное изложение содержания учебного материала, не прерываемого вопросами к учащимся: рассказ-вступление, рассказ-изложение, рассказ-заключение.

**Лекция** предполагает устное изложение учебного материала, отличающееся большей емкостью, чем рассказ, большей сложностью логических построений, концентрированностью мыслительных образов, доказательств и обобщений.

**Беседа** предполагает разговор учителя с учениками, организованный с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих учеников к усвоению цепочки фактов, нового понятия или закономерности.

**Метод иллюстраций** предполагает показ ученикам иллюстративных пособий: плакатов, карт, зарисовок на доске, картин, портретов ученых, моделей геометрических фигур, натуральных предметов и др.

**Метод демонстраций** - демонстрация приборов, опытов, показ кинофильмов, диафильмов, слайдов и т.д.

**Индукция** - переход от частного к общему, от единичных фактов, установленных с помощью наблюдения и опыта, к обобщениям является закономерностью познания.

**Дедуктивный метод** - выявление следствий из некоторых более общих положений. Способствует более быстрому прохождению учебного материала, активнее развивается абстрактное мышление.

### **Репродуктивные и проблемно-поисковые методы**

**Репродуктивные методы.** Репродуктивный характер мышления предполагает активное восприятие и запоминание сообщаемой информации. Применение этих методов невозможно без использования словесных, наглядных методов, которые являются как бы материальной основой этих методов.

Особенно эффективно применяются репродуктивные методы в тех случаях, когда содержание учебного материала носит преимущественно информативный характер, представляет собой описание способов практических действий.

**Проблемно-поисковые методы** применяются в проблемном обучении. При этом учитель использует такие приемы: создает проблемную ситуацию (ставит вопрос, предлагает задачу), организует коллективное обсуждение возможных подходов к разрешению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание.

Проблемно-поисковые методы применяются преимущественно с целью развития навыков творческой учебно-познавательной деятельности. Особенно эффективно применяются эти методы в тех случаях, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий, законов, теорий и т.д.

**Методы самостоятельной работы** выделяются на основе оценки меры самостоятельности учеников в выполнении учебной деятельности. Самостоятельная работа выполняется как по заданию учителя, так и по собственной инициативе ученика.

Самостоятельная работа учеников осуществляется при выполнении разнообразных видов учебной деятельности. Наиболее распространенным ее видом является работа со школьным учебником, справочной и другой литературой.

**Методы устного контроля:** индивидуальный и фронтальный опрос. **Методы письменного контроля.** В процессе обучения эти методы предполагают проведения письменных контрольных работ, письменных зачетов и пр. Письменные работы могут быть как кратковременными, проводимыми в течение 15-20 минут, так и занимающими весь урок.

### **Приемы**

**Тестовые задания** имеют целью эффективный контроль за знаниями, умениями и навыками учащихся, позволяют своевременно обнаружить пробелы в усвоении той или иной темы, чтобы в дальнейшем продумать виды работ для восполнения этих пробелов в знаниях учащихся.

### **Современные образовательные технологии.**

**Проектный метод обучения.** Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные творческие способности учащихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

**Исследовательский метод в обучении** дает возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения.

**Игровой метод:** ролевые, деловые и другие виды обучающих игр. Эта технология обеспечивает расширение кругозора, развитие познавательной деятельности, формирование определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитие общеучебных умений и навыков.

**Технология обучения в сотрудничестве (командная, групповая работа).** Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей.

**Информационно-коммуникационные технологии.** Главным преимуществом этих технологий является наглядность, так как большая доля информации усваивается с помощью зрительной памяти, и воздействие на неё очень важно в обучении. Информационные технологии помогают сделать процесс обучения творческим и ориентированным на учащегося. На уроках используются обучающие программы, презентации, используется мультимедийное оборудование для показа видео по различным темам разделов курса.

**Контроль за результатами обучения** осуществляется через использование следующих видов контроля: предварительный, текущий, оперативный, или периодический, *контроль* итоговый. При этом используются тестовые формы контроля.

**Предварительный контроль** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности обучающихся.

**Текущий контроль** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

**Тематический контроль** – осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

**Оперативный контроль** – позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Итоговый контроль** – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

## **Критерии и нормы оценки результатов освоения программы обучающимися 10 - 11 классов**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 – 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;

- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

выполнения деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	один из пунктов.	
--	---	------------------	--

### **Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

## **Оценочные материалы**

### **10 класс**

#### **Контрольные работы**

№	Наименование работы	Дата
1.	Обязательный региональный зачет в рамках регионального мониторинга	
2.	Итоговая контрольная работа	

### **11 класс**

#### **Контрольные работы**

№	Наименование работы	Дата
1.	Итоговая контрольная работа	

### **Общая характеристика промежуточной аттестационной работы по учебному предмету «Физическая культура» для 10 классов**

#### **1. Содержание промежуточной аттестационной работы**

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 10-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

## 2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.

Форма проведения – контрольная работа.

Работа состоит из 10 - 13 заданий по учебному предмету «Физическая культура». В работе используется 2 типа заданий – задания с выбором ответа (8 заданий), к каждому из них предлагается 3-4 варианта ответа, из которых только один правильный. 9-13 задания представляет собой работу по самостоятельному выбору ответа или выбора правильного ответа из предложенных вариантов.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня, проверяющие способность учащихся решать учебные задачи по учебному предмету, в которых способ выполнения не очевиден и основную сложность для учащихся представляет выбор способа из тех, которым они владеют.

В первую часть входят 8 заданий, во вторую часть- 5 заданий. Вопросы 1-8 базовый уровень, 9 - 13 повышенной сложности.

### Система оценивания промежуточной аттестационной работы

#### 10 класс

#### I вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знания о заболеваниях и укреплении здоровья	1
2.	Знания о правилах поведения техники безопасности	1
3.	Знания о способах регулирования и контроля физических нагрузок	1
4.	Знания о организации и проведении спортивно - массовых соревнований	1
5.	Знания о телосложении и характеристике его основных типов	1
6.	Знания о современной спортивно - оздоровительной системе	1
7.	Знания истории спортивной игры - баскетбол	1
8.	Знание правил спортивной игры - волейбол	1
9.	Знания техники лыжных ходов	2
10.	Знания способов спортивного плавания	2
11.	Знания истории Олимпийских игр	3
12.	Определений двигательного качества - выносливость	3
13.	Знание зимних олимпийских видов спорта	3

#### 10 класс

#### II вариант

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знания о заболеваниях и укреплении здоровья	1
2.	Знания о правилах поведения и техники безопасности	1
3.	Знания о способах регулирования и контроля физических нагрузок	1
4.	Знания о организации и проведении спортивно - массовых соревнований	1
5.	Знания о телосложении и характеристике его основных типов	1
6.	Знания о современной спортивно - оздоровительной системе	2
7.	Знания истории спортивной игры - волейбол	2
8.	Знание правил спортивной игры - баскетбол	2
9.	Знания техники лыжных ходов	2
10.	Знания способов спортивного плавания	2
11.	Знания истории Олимпийских игр	3
12.	Определений двигательного качества - выносливость	3
13.	Знание зимних олимпийских видов спорта	3

### **Время и способы выполнения работы**

На выполнение проверочной работы отводится 40 минут. Каждый ученик получает бланк с текстом проверочной работы, в котором отмечает или записывает свои ответы на задания.

### **Оценка выполнения заданий промежуточной аттестационной работы**

Работа носит диагностический характер: каждое задание направлено на диагностику определенного предметного умения по физической культуре.

### **Выполнение заданий разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:**

В заданиях с выбором ответа из четырех предложенных вариантов ученик должен выбрать только верный ответ. Если учащийся выбирает более одного ответа, то задание считается выполненным неверно.

Каждое верно выполненное задание оценивается в 1 балл, повышенного уровня в 2 балла (максимальное количество баллов – 18 за все задания).

За правильное выполненное задание № 1-8 учащийся получает **1 балл**, за задание № 9-13 учащийся получает **2 балла**.

За неправильно выполненное задание учащийся получает **«0» баллов**.

Общее количество баллов, которое можно набрать учащийся – 18 баллов.

Работа носит контрольный характер, при принятии решения о выставлении оценок рекомендуем воспользоваться следующими примерными нормами:

### **Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.**

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (15-18 баллов);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (10-14 баллов);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (7-9 баллов);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0-6 баллов).

**Тестовая работа по физической культуре 10 класс  
I вариант**

**Вопрос № 1**

... - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

а) здоровье б) радость	в) счастье г) удовольствие
---------------------------	-------------------------------

**Вопрос № 2**

Какие необходимо соблюдать правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов.

а) стены спортивных и тренажерных залов не должны иметь выступы;	в) спортивные площадки должны иметь ровную поверхность;
б) батареи должны быть закрыты специальными панелями;	г) все утверждения верны.

**Вопрос № 3**

Регулирование физической нагрузки достигается.

а) изменением количества повторений одного и того же упражнения;	в) все утверждения верны.
б) изменением исходных положений;	

**Вопрос № 4**

Кто возглавляет судейскую коллегию.

а) секретарь;	в) главный судья;
б) директор;	г) помощник судьи.

**Вопрос № 5**

Астеник - это...

а) люди склонные к полноте;	в) здоровый человек.
б) человек со слабой мускулатурой;	

**Вопрос № 6**

Шейпинг – это...

а) разновидность гимнастики	в) система физических упражнений в воде.
-----------------------------	--

оздоровительной направленности;	
б) система физических упражнений с использованием степ - платформы;	г) система физических упражнений направленная на коррекцию фигуры

**Вопрос № 7**

**Основателем этой спортивной игры был Джеймс Нейсмит. Укажите название спортивной игры.**

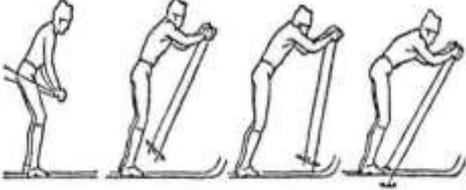
а) футбол;	в) баскетбол;
б) волейбол;	г) теннис.

**Вопрос № 8**

**В спортивной игре волейбол считается ошибкой**

а) четыре удара;	в) двойное касание;
б) неправильная замена;	г) все утверждения верны.

**Вопрос № 9**

	<p><b>Назовите лыжный ход</b></p> <p>а) одновременный одношажный ход;  б) попеременный двухшажный ход;  в) одновременный бесшажный ход;  г) коньковый одношажный ход.</p>
--	---

**Вопрос № 10**

**Назовите способ спортивного плавания**



- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

**Вопрос № 12**

**Способность организма к продолжительному выполнению, какой либо работы без заметного снижения работоспособности.**

а) выносливость;	в) гибкость;
------------------	--------------

б) сила;	г) быстрота.
----------	--------------

**Вопрос № 13**

**Слалом – это...**

а) санный вид спорта;	в) скоростной спуск;
б) игра с мячом;	г) конный вид спорта.

**Тестовая работа по физической культуре 10 класс  
II вариант**

**Вопрос № 1**

**... - это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.**

а) счастье	в) удача
б) радость	г) Физическое благополучие

**Вопрос № 2**

**Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.**

а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;	в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь;
б) инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;	г) все утверждения верны.

**Вопрос № 3**

**К внешним признакам утомления относят.**

а) изменение цвета кожи;
б) появление болевых ощущений в мышцах;

**Вопрос № 4**

**Кем возглавляется организационный комитет.**

а) директором;	в) секретарем;
б) инструктором;	

**Вопрос № 5**

**Гиперстеник – это...**

а) человек со слабой мускулатурой;	в) здоровый человек.
------------------------------------	----------------------

б) человек имеющий рыхлую мускулатуру;

### Вопрос № 6

Атлетическая гимнастика – это...

а) система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма;

в) разновидность силовой акробатики.

б) система упражнений с отягощениями, направленная на развитие силы;

### Вопрос № 7

Основоположником этой спортивной игры был Уильям Морган. Укажите название спортивной игры.

а) футбол;  
б) волейбол;

в) баскетбол;  
г) теннис.

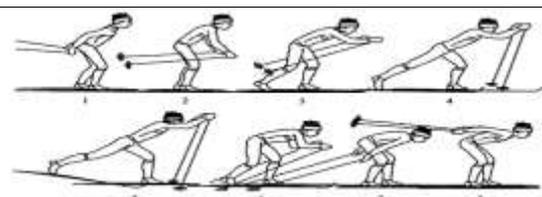
### Вопрос № 8

В спортивной игре баскетбол считается ошибкой

а) бег с мячом в руках (пробежка);  
б) выбивание мяча за пределы площадки;

в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);  
г) все утверждения верны.

### Вопрос № 9



Назовите лыжный ход

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый одношажный ход.

### Вопрос № 10



Назовите способ спортивного плавания

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй.

### Вопрос № 11

Где проходили XXI Олимпийские игры.

а) Португалия;

в) Афины;

б) Ванкувер;

г) Испания.

--	--

**Вопрос № 12**

**Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.**

а) быстрота; б) сила;	в) гибкость; г) выносливость.
--------------------------	----------------------------------

**Вопрос № 13**

**Биатлон – это...**

<p>а) санный вид спорта; б) лыжное двоеборье</p>	<p>в) скоростной бег на коньках; г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням.</p> <p><b>Правильные ответы на тест по физической культуре 10класс (I вариант)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1 – а</td> <td>6 – Г</td> <td>11 - А</td> </tr> <tr> <td>2 -Г</td> <td>7 -в</td> <td>12 - А</td> </tr> <tr> <td>3 - Г</td> <td>8 – Г</td> <td>13 - В</td> </tr> <tr> <td>4 - В</td> <td>9 – в</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 - Б</td> <td>10 – в</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>Правильные ответы на тест по физической культуре 10-класс (II вариант)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>1 – г</td> <td>6 - Б</td> <td>11 - Б</td> </tr> <tr> <td>2 -Г</td> <td>7 - б</td> <td>12 - Б</td> </tr> <tr> <td>3 - А</td> <td>8 – В</td> <td>13 - Г</td> </tr> <tr> <td>4 - А</td> <td>9 – а</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5 - Б</td> <td>10 – в</td> <td></td> </tr> </table>	1 – а	6 – Г	11 - А	2 -Г	7 -в	12 - А	3 - Г	8 – Г	13 - В	4 - В	9 – в		5 - Б	10 – в		1 – г	6 - Б	11 - Б	2 -Г	7 - б	12 - Б	3 - А	8 – В	13 - Г	4 - А	9 – а		5 - Б	10 – в	
1 – а	6 – Г	11 - А																													
2 -Г	7 -в	12 - А																													
3 - Г	8 – Г	13 - В																													
4 - В	9 – в																														
5 - Б	10 – в																														
1 – г	6 - Б	11 - Б																													
2 -Г	7 - б	12 - Б																													
3 - А	8 – В	13 - Г																													
4 - А	9 – а																														
5 - Б	10 – в																														

**Общая характеристика промежуточной аттестационной работы по учебному предмету «Физическая культура» для 11 классов**

**1. Содержание промежуточной аттестационной работы**

Содержание промежуточной аттестационной работы определяется основными результатами освоения содержательных разделов «Основа знаний», «Виды спорта», «Основы физической культуры» и «ФСК ГТО».

Цель промежуточной аттестационной работы – оценить способность учащихся 11-х классов решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи по учебному предмету «Физическая культура».

**2. Структура промежуточной аттестационной работы и характеристика заданий.**

Форма контроля – тестовая работа.

Время, отводимое на выполнение контрольной работы 40 минут (1 урок).

Содержание тестовой промежуточной аттестации работы определяется ФГОС.

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 состоит из 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 задания	1 вариант № задания	Максимальный балл за выполнение одного 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	В	1
2	Б	1
3	А	1
4	Б	1
5	А	1
6	А	1

7	А	1
8	А	1
9	Б	1
10	В	1
11	А	1
13	Б	1
14	Б	1
15	Б	1
16	Б	1
17	А	1
18	В	1
19	А	1
20	Б	1
21	Б	1
22	А	1
23	Б	1
24	В	1
25	Б	1

Система перевода балла в отметку

Отметка	Количество правильных ответов в %	Количество правильных ответов в баллах
Отметка 5	84 – 100 %	21-25 б.
Отметка 4	64 – 83 %	16-20 б.
Отметка 3	40 – 63%	10-15б.
Отметка 2	Менее 40 %	Менее 10

### Тестовая работа по физической культуре 11 класс

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

- а) Конституция РФ
- б) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- в) оба варианта верны

**2. Физическая культура личности – это**

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

**4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет**

- а) 100-150 уд. мин.
- б) 72-84 уд. мин.
- в) ниже 60 уд. мин.

**5. Утомление – это**

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности;
- б) регулярное нарушение функций человека;
- в) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности.

**6. К функциям спорта относятся:**

- а) социализирующая
- б) регламентирующая
- в) подготовительная

**7. Девиз Олимпийского движения гласит**

- а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой;
- б) Мы за толерантность и спорт!
- в) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра

**8. Назовите основателя современных Олимпийских игр**

- а) Пьер Де Кубертен
- б) Пьер Фон Кубертен
- в) Пьер Де Камертон

**9. Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол**

- а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- б) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды
- в) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

**10. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а) низкий старт
- б) высокий старт
- в) вид старта по желанию бегуна

**11. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:**

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

**12. Осанкой называется:**

- а) силуэт человека
- б) привычная поза человека в вертикальном положении
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

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

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

**14. Назовите основные физические качества:**

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) по указанию тренера

**16. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**17. Физическими упражнениями принято называть:**

- а) многократное повторение двигательных действий
- б) движения, способствующие повышению работоспособности
- в) определенным образом организованные двигательные действия

**18. Строевые упражнения в гимнастике – это**

- а) совместные действия в строю
- б) упражнения на снарядах
- в) совместные общеразвивающие упражнения

**19. Утренняя гимнастика относится к ...**

- а) образовательно-развивающей гимнастике
- б) оздоровительной гимнастике
- в) спортивной гимнастике

**20. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы**

- а) бесшаговый, одношаговый, двухшаговый
- б) классический и свободный
- в) по равнине, на подъеме и под уклон

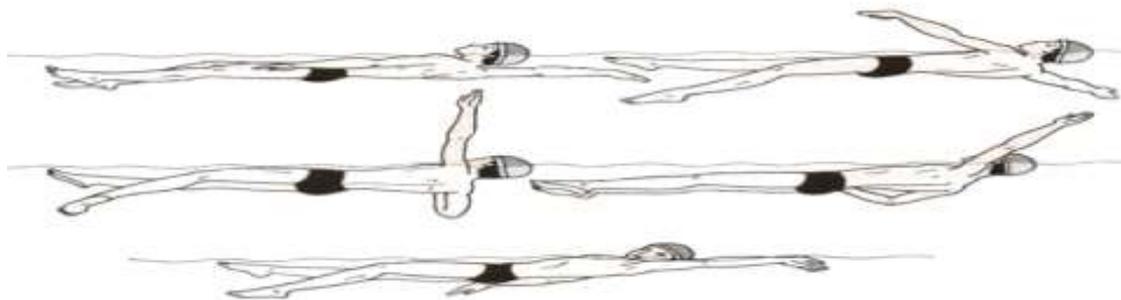
**21. Объективным показателем самоконтроля является**

- а) Пульс
- б) Рост
- в) Количество упражнений выполненных за минуту

**22. Игра в баскетбол продолжается:**

- а) два периода по 10 мин. каждый;
- б) четыре периода по 10 мин. каждый;
- в) четыре периода по 15 мин. каждый

**23. Назовите способ плавания, представленный на картинке**



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

**24. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом**

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

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

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»

в) «перекатом»