

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2024г.  
Приказ № 01-11/217

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.В. Фирсова  
от «30» августа 2024г.  
Приказ № 01-11/217

Утверждено  
Директор  
МОАУ «СОШ № 46»  
\_\_\_\_\_ М.В. Попова  
от «30» августа 2024г.  
Приказ № 01-11/217

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10 – 11 классов

г. Оренбург  
2024г.

# **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **10 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

## **11 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

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

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

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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 продвижением (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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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;

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

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

**5) физического воспитания:**

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

**6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

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

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

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

**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

#### 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	4	0	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>
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	0	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>
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	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>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	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>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	0	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>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	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>
2.3	Модуль «Спортивные игры».	14	0	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>

	Волейбол				<a href="https://ru.schoolpdf.com/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/</a>
Итого по разделу		28			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	4	0	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>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16	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	8	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>		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	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>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	3	0	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>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные	2	0	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>



	методы и процедуры в режиме здорового образа жизни				<a href="https://ru.schoolpdf.com/bazovyy-uroven-10-11-klassy-elektronnaya-forma-uchebnika/">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	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>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	0	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>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	4	0	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>
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	0	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>
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»	6	0	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>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
4.1	Спортивная подготовка	16	0	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>

4.2	Базовая физическая подготовка	8	0	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>
<b>Итого</b>		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

#### 4. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<i>Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Физическая культура как социальное явление Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</i>	1	0	0	04.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
2	<i>Знания о физической культуре Физическая культура как социальное явление. Всероссийский</i>	1	0	0	06.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	<p>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.</p>					
3	<p><b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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</p>	1	0	0	11.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
4	<p><b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению</p>	1	0	0	13.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

	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					
5	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	18.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
6	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	20.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>

	национальных видов спорта, культурно-этнических игр					
7	<b>Знания о физической культуре.</b> <i>Физическая культура как социальное явление</i> 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».	1	0	0	25.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
8	<b>Знания о физической культуре</b> <i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</i> Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1	0	0	27.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
9	<b>Знания о физической культуре</b> Физическая культура как социальное явление. Характеристика системной	1	0	0	02.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).					
10	<b>Знания о физической культуре.</b> <i>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</i> Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	1	0	0	04.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
11	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1	0	0	09.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
12	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1	0	0	11.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
13	Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»	1	0	0	16.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
14	Атакующий удар (с места и в движении).	1	0	0	18.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
15	Атакующий удар (с места и в движении).	1	0	0	23.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
16	Атакующий удар (с места и в	1	0	0	25.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>

	движении).					<a href="#">spect/</a>
17	Тактические действия в защите и нападении	1	0	0	06.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
18	Тактические действия в защите и нападении	1	0	0	08.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
19	Тактические действия в защите и нападении	1	0	0	13.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
20	Тактические действия в защите и нападении	1	0	0	15.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
21	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	20.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
22	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	22.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
23	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	27.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
24	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	29.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
25	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (волейбол)	1	0	0	04.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
26	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка	1	0	0	06.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

	по избранному виду спорта (волейбол)					
27	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях	1	0	0	11.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
28	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях	1	0	0	13.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
29	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> 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.	1	0	0	18.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
30	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	1	0	0	20.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>



	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.					
31	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> 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.	1	0	0	25.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
32	<b>«Базовая физическая подготовка».</b> Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	0	0	27.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
33	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах	1	0	0	10.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

	умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.					
34	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	0	0	15.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
35	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	0	0	17.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
36	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	0	0	22.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
37	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	0	0	24.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>

38	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	29.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
39	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	31.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
40	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1	0	0	05.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
41	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	0	0	07.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
42	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Физкультурно-оздоровительная</i>	1	0	0	12.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	<p><i>деятельность.</i> 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.</p>					
43	<p><b>Физическое совершенствование.</b>  <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i>          Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине</p>	1	0	0	14.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/</a>
44	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине</p>	1	0	0	19.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/</a>
45	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку</p>	1	0	0	21.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/</a>
46	<p>Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами.</p>	1	0	0	26.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/</a>
47	<p><b>Физическое совершенствование.</b>          Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению</p>	1	0	0	28.09.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con-spect/</a>

	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					
48	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	05.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
49	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	1	0	0	07.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
50	Способы овладения мячом при «спорном мяче»	1	0	0	12.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>

51	Способы овладения мячом при «спорном мяче»	1	0	0	14.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
52	Выполнение штрафных бросков	1	0	0	19.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
53	Выполнение штрафных бросков	1	0	0	21.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
54	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	0	0	04.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
55	Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	0	0	09.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
56	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	11.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
57	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	16.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
58	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	18.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
59	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (баскетбол)	1	0	0	23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
60	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка	1	0	0	25.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

	по избранному виду спорта (баскетбол)					
61	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	30.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
62	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	06.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
63	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к	1	0	0	07.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр					
64	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Спортивные игры». Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	12.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
65	Выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	1	0	0	14.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
66	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	16.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
67	Региональный обязательный зачет	1	0	0	23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	0	0	23.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		



## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<b><i>Знания о физической культуре</i></b> 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.	1	0	0	02.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
2	<b><i>Физическое совершенствование.</i></b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	04.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
3	<b><i>Физическое совершенствование.</i></b>	1	0	0	09.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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					
4	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	11.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
5	<b>Знания о физической культуре</b> Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.	1	0	0	16.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
6	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая	1	0	0	18.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	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					
7	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	23.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
8	<b>Знания о физической культуре</b> Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	1	0	0	25.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

9	<b>Физическое совершенствование</b> Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	30.09.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
10	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	02.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
11	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	07.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
12	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	09.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
13	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	14.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
14	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	16.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
15	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	21.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
16	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	23.10.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>

17	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	06.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
18	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	11.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
19	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	13.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
20	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	18.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
21	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (волейбол)	1	0	0	20.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
22	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта (волейбол)	1	0	0	25.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>
23	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение	1	0	0	27.11.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/consept/</a>

	соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях					
24	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях	1	0	0	02.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
25	<b>Знания о физической культуре</b> 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.	1	0	0	04.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
26	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и	1	0	0	09.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика по методу «Ключ»).					
27	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	1	0	0	11.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
28	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.	1	0	0	16.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
29	<b>Физическое совершенствование.</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок	1	0	0	18.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.					
30	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий.	1	0	0	23.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
31	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1	0	0	25.12.24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
32	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Основные технические приёмы атлетических	1	0	0	13.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>



	единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).					
33	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1	0	0	15.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
34	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1	0	0	20.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
35	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Основные	1	0	0	22.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

	технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).					
36	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> Модуль «Атлетические единоборства». Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1	0	0	27.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
37	<b>Знания о физической культуре</b> Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	1	0	0	29.01.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
38	<b>Знания о физической культуре</b> Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во	1	0	0	03.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.					
39	« <b>Базовая физическая подготовка</b> ». Модуль «Зимние виды спорта» Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	0	0	05.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
40	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	0	0	10.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
41	Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.	1	0	0	12.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
42	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	0	0	17.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

43	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	0	0	19.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
44	Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».	1	0	0	19.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
45	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	25.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
46	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	26.02.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>
47	<b>Знания о физической культуре</b> Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	0	0	03.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/concept/</a>

48	<b>Физическое совершенствование</b> Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	05.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
49	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	11.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
50	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	12.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
51	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	17.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
52	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	19.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
53	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	24.03.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
54	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	07.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
55	Совершенствование основных технических приёмов и тактических	1	0	0	09.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	действий в условиях учебной и игровой деятельности.					
56	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	14.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
57	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	16.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
58	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> 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.	1	0	0	21.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
59	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности.</b> Самостоятельная физическая подготовка и особенности	1	0	0	23.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>

	планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.					
60	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	28.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
61	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	30.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
62	<b>Физическое совершенствование.</b>	1	0	0	05.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>

	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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					<a href="#">spect/</a>
63	<b>Физическое совершенствование.</b> Модуль «Спортивная и физическая подготовка». 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	1	0	0	07.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>
64	<b>Физическое совершенствование</b> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Модуль «Спортивные игры». Футбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	12.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/con spect/</a>



65	Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	14.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
66	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	19.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
67	Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	21.05.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
68	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	1	0	0	28.04.25	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/conspect/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

#### **Методические материалы**

В современной дидактике существует огромное количество самых разнообразных методов обучения. В связи с этим возникла необходимость их классификации.

Наиболее распространенной из них является классификация методов обучения по источнику получения знаний. В данной классификации выделяется методы:

1. Практический метод основан на получении знаний посредством лабораторной экспериментальной деятельности. В задачи педагога входит постановка задачи и оказание помощи в проведении обучающимися практической деятельности. Важным этапом такого обучения является систематизация и анализ информации, полученной в процессе занятий.

2. Наглядный метод. Основная роль в применении этого метода отводится учителю. В его задачи входит объяснение материала с использованием иллюстраций, схем, таблиц, опытов, проведения экспериментов и различных наглядных пособий. Ученикам в данном методе отводится пассивная роль восприятия и фиксирования полученной информации.

3. Словесный метод так же предполагает активную преподавательскую деятельность. В функции педагога входит устное преподнесение материала, по заранее продуманной схеме, в которой обязательно должны присутствовать: постановка вопроса, исследование и анализ содержания этого вопроса, подведение итогов и выводы.

Ученики должны не только воспринимать и усваивать информацию, они могут задавать вопросы, высказывать свою точку зрения, выдвигать гипотезы, дискутировать, обсуждать те или иные мнения, относительно изучаемого вопроса;

1) работа с книгой отражает метод самостоятельной работы учеников, включающей чтение, просмотр, конспектирование, анализ, систематизацию и другие виды учебной деятельности, возможные при работе с учебной литературой.

2) видеометод – инновационный метод обучения с использованием видеоматериала и электронного учителя, используется в основном в качестве дополнительного метода для

укрепления знаний или их расширения. Данный метод требует от ученика высокого уровня способности и мотивации к самообучению.

Другая классификация методов обучения, получившая широкое распространение в последнее время разработана Ю. К. Бабанским. Он выделил три основные группы:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности, методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности.

Методы, входящие в группу организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, многочисленны и довольно разнообразны. В них используются все виды источников информации: учебники, лекции, наглядные пособия, практическая деятельность. Предпочтение отдается разумному сочетанию теории и практики, знания приобретаются как посредством восприятия и осмысления предлагаемого материала, так и в процессе исследовательской деятельности и анализа ее результатов. Немаловажную роль имеют самостоятельные работы, контролируемые со стороны учителя.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности направлены в основном на пробуждение интереса у учеников к процессу обучения. Занятия, разработанные с использованием этих методов обычно разнообразны и эмоциональны. Ученикам предлагаются задания в виде ситуативных форм, приближенных к реальной жизни, для решения которых необходима определенная теоретическая база, тем самым создается представление о применимости получаемых знаний в повседневной или профессиональной жизнедеятельности. Учащиеся убеждаются в пользе получения таких знаний и умений, что пробуждает интерес и создает стимулы к обучению. Хороший эффект дают задания соревновательного характера, где стараясь проявить себя, человек стремится как можно лучше и основательнее овладеть необходимыми для этого знаниями и умениями.

Методы контроля и самоконтроля эффективности учебно-познавательной деятельности направлены на формирование сознательности ученика и основаны на оценке конечного результата обучения. Процесс обучения включает различные виды контроля и самоконтроля, в соответствии с которым делается вывод об эффективности проведенных занятий для каждого конкретного ученика и для всей учебной группы в целом. Значительную роль в этих методах играет оценка, как стимул получения знаний. Зачастую ученикам предлагается самим оценить выполненную ими работу, а затем сравнить эту оценку с оценкой учителя, в этом случае ученикам прививается способность наиболее объективно оценивать свой уровень знаний и умений.

Существующие классификации методов обучения не лишены недостатков. В любом учебном процессе в действительности используется сочетание элементов сразу нескольких методов, и, говоря о применении какого-то конкретного метода в том или ином случае, имеется в виду его доминирующее положение по отношению к остальным. В настоящее время в современной педагогической науке выделяются несколько относительно самостоятельных методов обучения: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, работа с книгой, демонстрация, иллюстрация, видеометод, упражнения, лабораторный и практический методы, познавательная игра, методы программированного обучения, обучающий контроль, ситуационный метод.

Под самостоятельностью в данном случае подразумевается наличие существенных отличий метода от остальных, признаков и свойств, присущих только этому методу.

Самые распространенные методы обучения

Словесные методы. Словесные методы занимают ведущее место в системе методов обучения. Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать большую по объему информацию, поставить перед обучаемыми проблемы и указать пути их решения. Слово активизирует воображение, память, чувства студентов. Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой.

Рассказ – устное образное, последовательное изложение небольшого по объему материала. Продолжительность рассказа по времени 20 – 30 минут. Метод изложения учебного материала отличается от объяснения тем, что он носит повествовательный характер и применяется при сообщении студентами фактов, примеров, описании событий, явлений, опыта работы предприятий. Рассказ может сочетаться с другими методами: объяснением, беседой, упражнениями. Часто рассказ сопровождается демонстрацией наглядных пособий, опытов, диафильмов и фотодокументов.

Объяснение. Под объяснением следует понимать словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. Объяснение характеризуется тем, что оно носит доказательный характер и направлено на выявление существенных сторон предметов и явлений, характера и последовательности событий, на раскрытие сущности отдельных понятий, правил, законов. Доказательность обеспечивается, прежде всего, логичностью и последовательностью изложения, убедительностью и ясностью выражения мыслей. Объясняя, преподаватель отвечает на вопросы: «Что это такое?», «Почему?». К объяснению чаще всего прибегают при изучении теоретического материала различных наук, решении химических, физических, математических задач, теорем; при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит студентов к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. Преподаватель, опираясь на знания и опыт студентов, последовательной постановкой вопросов подводит их к пониманию и усвоению новых знаний. Вопросы ставятся перед всей группой, и после паузы преподаватель вызывает одного из студентов. В зависимости от цели занятия применяются различные виды беседы: эвристическая, воспроизводящая, систематизирующая. Эвристическая беседа (от греческого слова «эврика» – нашел, открыл) применяется при изучении нового материала. Воспроизводящая беседа имеет цель закрепления в памяти студентов ранее изученного материала и проверку степени его усвоения. Систематизирующая беседа проводится с целью систематизации знаний студентов после изучения темы или раздела на повторительно-обобщающих уроках.

Беседа, в сравнении с другими информационными методами, обеспечивает относительно высокую познавательную и мыслительную активность студентов. Она может быть применена при изучении любого учебного предмета.

Дискуссия. Дискуссия как метод обучения основан на обмене взглядами по определенной проблеме, причем эти взгляды отражают собственное мнение участников или опираются на мнение других лиц. Этот метод целесообразно использовать в том случае, когда студенты обладают значительной степенью зрелости и самостоятельностью мышления, умеют аргументировать, доказывать и обосновывать свою точку зрения. Хорошо проведенная дискуссия имеет обучающую и воспитательную ценность: учит

более глубокому пониманию проблемы, умению защищать свою позицию, считаться с мнением других.

Работа с учебником и книгой – важнейший метод обучения. Работа с книгой осуществляется главным образом на уроках под руководством преподавателя или самостоятельно. Существует ряд приемов самостоятельной работы с печатными источниками. Основные приемы представлены ниже.

Конспектирование – краткое изложение, краткая запись содержания прочитанного без подробностей и второстепенных деталей. Конспектирование ведется от первого (от себя) или от третьего лица. Конспектирование от первого лица лучше развивает самостоятельность мышления. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану.

Составление плана текста: план, может быть, простой и сложный. Для составления плана необходимо после прочтения текста разбить его на части и озаглавить каждую часть.

Тезирование – краткое изложение основных мыслей прочитанного материала.

Цитирование – дословная выдержка из текста. Обязательно указываются выходные данные (автор, название работы, место издания, издательство, год издания, страница).

Аннотирование – краткое свернутое изложение содержания прочитанного без потери существенного смысла.

Рецензирование – написание краткого отзыва с выражением своего отношения о прочитанном тексте.

Лекция как метод обучения представляет собой последовательное изложение преподавателем темы или проблемы, при котором раскрываются теоретические положения, законы, события и дается анализ их, раскрываются связи между ними. Выдвигаются и аргументируются отдельные научные положения, освещаются различные точки зрения по изучаемой проблеме и обосновываются правильные позиции.

Лекция – самый экономичный путь получения информации студентами, так как в лекции педагог может сообщить научные знания в обобщенном виде, почерпнутые из многих источников и которых еще нет в учебниках. Лекция, кроме изложения научных положений, несет в себе силу убеждений, критической оценки, показывает студентам логическую последовательность раскрытия темы, вопроса, научного положения. Чтобы лекция была эффективной, необходимо соблюдать ряд требований к ее изложению. Структура лекционного курса обычно включает в себя вступительную, основную и заключительную части. После определения структуры лекционного курса по темам можно приступить к подготовке конкретной лекции. Рассмотрим некоторые основные этапы.

Отбор материала для лекции определяется ее темой. Преподавателю следует ознакомиться с содержанием темы в учебной литературе, которой пользуются студенты. Выяснить, какие аспекты изучаемой проблемы хорошо изложены, какие устарели и требуют корректировки. Следует определить вопросы, выносимые на лекцию, обдумать обобщения, выделить спорные взгляды.

Определение объема и содержания лекции – ещё один важный этап подготовки лекции, определяющий темп изложения материала. Это обусловлено ограниченностью временных рамок, определяющих учебные часы на каждую дисциплину. Лекция должна содержать столько информации, сколько может быть усвоено аудиторией в отведенное время. Кроме того, при выборе объема лекции необходимо учитывать возможность «среднего» студента записать ту информацию, которую он должен обязательно усвоить.

Содержание лекции должно отвечать ряду дидактических принципов: целостность, научность, доступность, систематичность и наглядность.

Недостатки лекции как пассивного метода усвоения материалов можно преодолеть, включая в лекцию следующие методы: вопросы; ролевые игры в качестве демонстрации материалов к лекции; использование видео-, аудио- и других наглядных пособий.

Интерактивная лекция – это формат, позволяющий вовлечь участников в процесс, сохраняя над ним полный контроль. Интерактивные лекции обеспечивают быструю и легкую конверсию пассивной презентации в интерактивный опыт. Различные типы интерактивных лекций включают в себя викторины, различные задания, работу в малых группах и контроль участников над презентацией.

Интерактивная лекция активизирует мыслительный процесс студентов, повышает их способность к анализу, синтезу и ведёт их к высоким достижениям. Можно использовать как аудио, так и видео материалы, визуальные опоры и различные мнемотехники, вкрапляя их в материал лекции. Важно разбить подаваемую информацию на логические части, заключая каждую из них заданием, которое побудит их мыслительную деятельность, воображение и память. Подчеркнем, что в интерактивных лекциях обязательно используется двусторонняя коммуникация.

Заранее готовясь к лекции, преподаватель разрабатывает на компьютере в приложении «PowerPoint» программы «Office» необходимое количество слайдов, дополняя видеoinформацию на них звуковым сопровождением и элементами анимации. Важным условием проведения интерактивной лекции является также наличие специализированной аудитории, оснащенной компьютерной техникой и современными средствами публичной демонстрации визуального и звукового учебного материала. В процессе изложения лекции преподаватель эпизодически представляет информацию на слайде в качестве иллюстрации. Это способствует лучшему усвоению учебного материала студентами.

Использование предложенной методики активизирует процесс преподавания, повышает интерес студентов к изучаемой дисциплине и эффективность учебного процесса.

Наглядные методы обучения. Под наглядными методами обучения понимаются такие методы, при которых усвоение учебного материала находится в существенной зависимости от применяемых в процессе обучения наглядного пособия и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы обучения условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций.

Метод иллюстраций предполагает показ студентам иллюстрированных пособий: плакатов, таблиц, картин, карт, зарисовок на доске.

Метод демонстраций обычно связан с демонстрацией приборов, опытов, технических установок, кинофильмов, диафильмов и др.

При использовании наглядных методов обучения необходимо соблюдать ряд условий:

- наглядность должна соответствовать возрасту студентов;
- наглядность должна использоваться в меру и показывать ее следует постепенно и только в соответствующий момент урока;
- необходимо четко выделить главное, существенное при показе;
- детально продумать пояснения, демонстрируемых явлений;

- согласовать представленную наглядность с содержанием материала;
- привлекать студентов к нахождению желаемой информации в наглядном пособии или демонстрируемом устройстве.

Методы практического обучения. Практические методы обучения основаны на практической деятельности студентов. Этими методами формируются практические умения и навыки. К практическим методам относятся упражнения, лабораторные и практические работы.

Упражнения. Под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения или повышения его качества. Упражнения применяются при изучении всех предметов и на различных этапах учебного процесса. Характер и методика упражнений зависит от особенностей учебного предмета, конкретного материала, изучаемого вопроса и возраста студентов. Упражнения по своему характеру подразделяются на устные, письменные, графические и учебно-трудовые. При выполнении каждого из них студенты совершают умственную и практическую работу.

Лабораторные работы – это проведение студентами по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, применением инструментов и других технических приспособлений, т. е. это изучение студентами каких-либо явлений с помощью специального оборудования.

Практическое занятие – это основной вид учебных занятий, направленный на формирование учебных и профессиональных практических умений и навыков.

Лабораторно-практические занятия играют важную роль в процессе обучения студентов. Значение их состоит в том, что они способствуют развитию у студентов умения применять теоретические знания к решению практических задач, вести непосредственно наблюдения за происходящими процессами и явлениями и на основе анализа результатов наблюдения учатся самостоятельно делать выводы и обобщения. Здесь студенты приобретают самостоятельно знания и практические навыки обращения с приборами, материалами, реактивами, оборудованием. Задача преподавателя – методически правильно организовать выполнение студентами лабораторно-практических работ, умело направить деятельность студентов, обеспечить занятие необходимыми инструкциями, методическими пособиями, материалом и оборудованием; четко поставить учебно-познавательные цели занятия. Важно также при проведении лабораторных и практических работ ставить перед студентами вопросы творческого характера, требующие самостоятельной постановки и решения проблемы. Преподаватель осуществляет контроль за работой каждого студента, оказывает помощь и поддержку, дает индивидуальные консультации.

Среди современных методов выделяют следующие методы

**Проектный метод обучения**

Предполагает организацию учебного процесса в форме проектов, в рамках которых ученики активно участвуют в постановке целей, планировании и реализации проектных задач. Он стимулирует творческое мышление, самостоятельность и исследовательскую активность студентов, позволяя применять знания на практике и развивать навыки коллаборации.

**Мозговой штурм**

Это метод, при котором группа участников собирается вместе, чтобы генерировать идеи и решать проблемы. Метод стимулирует творческое мышление и способствует



развитию инновационных подходов. Участники могут предлагать любые идеи без ограничений, что способствует генерации новых и нестандартных решений.

#### Метод интеллект-карт

Он представляет собой графическое представление информации, которое позволяет организовать и структурировать знания в виде диаграммы. Метод помогает визуализировать связи между идеями и позволяет ученикам лучше понимать и запоминать информацию. Интеллект-карты — эффективный инструмент для организации мыслительных процессов и стимулирования креативности.

#### Ролевые и деловые игры

Это методы, при которых участники играют определенные роли в ситуациях, схожих с реальными. Они помогают развивать коммуникационные навыки, учат работать в команде, принимать решения и решать конфликты. Такие игры позволяют ученикам применять знания и навыки на практике, а также развивать эмпатию и понимание разных точек зрения.

#### 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.

#### Пять популярных на сегодняшний день технологий обучения

##### Коллективно-взаимное обучение

Данная технология подходит для изучения новых тем, углубления знаний, а также для повторения и закрепления информации или навыка. Ученики могут работать индивидуально или объединившись в группы. Если учитель выбрал командную форму работы, то в завершении урока обязательно нужно проверить, насколько усвоен материал всеми обучающимися.

Важно, чтобы все ученики участвовали в совместной деятельности группы. Обязательно нужно учитывать следующие закономерности, установленные психологами: прочитанная информация усваивается на 20-30 %, услышанная запоминается на 30-40 %, практическая деятельность способствует усвоению на 50-70 %.

Активное обсуждение информации из разных источников, обмен идеями, опытом, дискуссии на тему расхождений и противоречий, эмоциональные диалоги – это основные составляющие коллективно-взаимного обучения. Все вышеперечисленное создает условия для:

- улучшения умений по пройденному материалу;

- развития памяти;

- раскрытия потенциала школьников благодаря тому, что они чувствуют себя уверено на занятиях;

- эффективной индивидуальной работы, так как каждый ученик выполняет задания самостоятельно, несмотря на групповой формат обучения;

- продуктивного взаимодействия с коллективом, что является главным преимуществом данного способа обучения.

##### Модульное обучение

Вся учебная информация разбивается на отдельные блоки. Педагог включает задания разного уровня сложности по изучаемой теме. Это позволяет ему применять лично-ориентированный подход. В каждом учебном блоке есть задания для проверки

усвоения изучаемого материала. Любой урок по модульной технологии может содержать в своей структуре разные формы деятельности учеников. Например:

1-й этап урока – это диспут на тему занятия, способствующий развитию логики, грамотной формулировки вопросов и аргументированных ответов на них. Диспут базируется на научной дискуссии, которая подразумевает сотрудничество.

2-й этап урока – лекция. Педагог доносит до обучающихся новую информацию, а ученики записывают ключевые моменты. Конспектирование развивает самостоятельность и умение работать с большим объемом сведений, вычлняя значимые и второстепенные.

3-й этап урока – закрепление лекционной информации обратной связью от учеников. Педагог задает вопросы по изучаемой теме, а ученики отвечают, опираясь на конспект. Это позволяет понять, насколько усвоен образовательный материал и какие моменты следует разобрать подробнее.

Работа с аудио- и видеоматериалами

Использование этой технологии на уроках решает следующие задачи:

погружение учащихся в атмосферу темы занятия или ее значимой части;

развитие когнитивных способностей детей: внимание, наблюдение, выбор, предвосхищение, высказывание предположений и т.д.;

обучение анализу занятия или его части;

развитие критического мышления, аналитических навыков, умения комментировать и интерпретировать текст.

Приемы обучения детей по данной технологии основываются на следующих этапах работы с информацией:

Работа до просмотра или прослушивания видео- или аудиоматериала.

Непосредственно просмотр или прослушивание.

Работа после просмотра или прослушивания.

Обучение с использованием приемов этой технологии формирует у обучающихся уверенность, помогает совершенствовать знания и умения, а также развивает навык самостоятельной работы.

Если среди учеников есть желающие заниматься в будущем педагогической деятельностью, то их полезно привлекать к проведению занятий с аудио- и видеоматериалами. Это способствует развитию творческого подхода к обучению, учит серьезно относиться к выполняемой работе, а также подчеркивает значимость их вклада в учебный процесс.

Развитие критического мышления через чтение и письмо

Цель технологии ТРКМЧ – воспитание учеников, умеющих заниматься самостоятельной деятельностью.

Развитие критического мышления через чтение и письмо

Развитие критического мышления через чтение и письмо

Активно используется при работе с текстовым материалом. Включает чтение и письмо. Выделяют следующие этапы работы по этой технологии:

«Вызов» (мотивация). Педагог заинтересовывает учащегося. Например, интригующим названием или интересным и неожиданным фактом.

«Осмысление». Заинтересованный ученик читает текстовый материал и изображает его в виде схемы, опорного сигнала по Шаталову (какой-то ассоциативный символ, который заменяет смысловое значение) или составляет краткий план.

«Рефлексия». Обсуждение информации с одноклассниками. Может использоваться пересказ (устный или письменный) как форма развития речи и памяти.

#### Интегративный подход

Старшая ступень обучения в связи с ее профильным уклоном требует глубокого практического характера занятий. Интегративное обучение базируется на междисциплинарном подходе, а также принципах прагматичности и индивидуализации образования. Этот метод обучения на практике продемонстрировал достижение следующих задач:

Формирование и развитие познавательного интереса, креативности, навыков самостоятельного приобретения знаний. Это помогает приспособиться к динамике образовательного процесса.

Развитие коммуникативных способностей, умения вести продуктивный диалог и эффективно общаться.

Воспитание толерантности, уважительного отношения к культуре своей страны и других народов.

Профорientация. Обучающиеся изучают материал из разных областей. В сравнении они могут понять, какая деятельность им интереснее. Так проходит работа по профессиональному самоопределению учеников.

Информационный аспект подачи материала: ученикам дается минимально необходимое количество теории и фактов.

Языковой аспект: фактологические знания выражаются в лексико-грамматических средствах.

Коммуникативный аспект: терминология по теме обогащает лексикон учеников. Также совершенствуются навыки общения с собеседником с использованием тематического словаря.

Познавательный аспект: большой объем изучаемой информации благодаря активному использованию текстового материала в качестве источника теоретических и фактологических знаний.

Использование приемов интегративного метода обучения детей позволяет перенести все функции общения (познавательная, регулятивная, этикетная, ценностно-ориентационная) на новый тематический материал.

**СПЕЦИФИКАЦИЯ**  
**контрольно-измерительных материалов по физической культуре**  
**для обучающихся 10-11 класса**

**1. Назначение КИМ для промежуточной аттестации** – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 10-11 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных результатов.

**2. Документы, определяющие содержание КИМ**

Содержание промежуточной аттестации определяет Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по русскому языку (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»).

Содержание работы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897).

**3. Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ**

Объектами контроля выступают дидактические единицы знаний и требования по формированию умений, закреплённые в соответствующих документах (см. пункт 2). Это в первую очередь предметные умения и знания по физической культуре.

Задания КИМ различаются по форме и уровню сложности, который определяется характером проверяемого знания, уровнем умения и способом познавательной деятельности, необходимым для выполнения задания. Выполнение заданий КИМ предполагает осуществление таких интеллектуальных действий, как распознавание, воспроизведение, извлечение, классификация, систематизация, сравнение, конкретизация, применение знаний и др. Задания повышенного уровня сложности, в отличие от базовых, предполагают более сложную, как правило, комплексную по своему характеру познавательную деятельность.

**Особенности оценки предметных результатов освоения учебного предмета**

**10 класс**

<b>№</b>	<b>Наименование работы</b>	<b>Дата</b>
1	Обязательный региональный зачет	23.04.25
2	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	23.05.25

**Кодификатор элементов содержания**  
**контрольных измерительных материалов**  
**для проведения промежуточной аттестации**  
**по физической культуре**  
**в 10 классах**

Кодификатор элементов содержания для проведения аттестационной работы по физической культуре является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки учащихся и проверяемых элементов содержания.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки учащихся основной школы (приказ Минобразования России от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, общего и среднего (полного) общего образования»).

### Описание работы (спецификация)

#### 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».

#### 28. 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

##### І 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 -	1

	оздоровительной системе	
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).

**Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по  
физической культуре, 10 класс (базовый уровень)**

**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.**

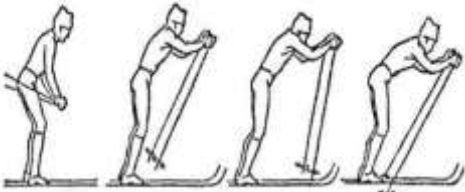
А) футбол;	в) баскетбол;
б) волейбол;	г) теннис.

**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.

**Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по  
физической культуре, 10 класс (базовый уровень)**

**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 б) радость	в) удача 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.**

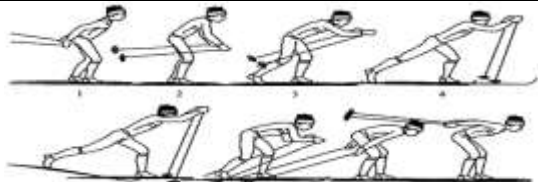
А) футбол;	в) баскетбол;
б) волейбол;	г) теннис.

**Вопрос № 8**


**В спортивной игре баскетбол считается ошибкой**

а) бег с мячом в руках (пробежка);	в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);
б) выбивание мяча за пределы площадки;	г) все утверждения верны.

**Вопрос № 9**

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

**Вопрос № 10**

	<p><b>Назовите способ спортивного плавания</b></p> <p>а) кроль;</p> <p>б) брасс;</p> <p>в) баттерфляй.</p>
---	--

**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...**

- а) санный вид спорта;
- б) лыжное двоеборье
- в) скоростной бег на коньках;
- г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням.

## Ключи к контрольной работе 10 класс

### Правильные ответы на тест по физической культуре 10класс (I вариант)

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	

### Правильные ответы на тест по физической культуре 10-класс (II вариант)

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	

## 11 класс

№	Наименование работы	Дата
1	Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа	28.04.25
2		
3		

### **Кодификатор элементов содержания контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 11 классах**

Кодификатор элементов содержания для проведения аттестационной работы по физической культуре является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки учащихся и проверяемых элементов содержания.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки учащихся основной школы (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, общего и среднего (полного) общего образования»).

### **Описание работы (спецификация) 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 «Основы 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.



## Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре, 11 класс (базовый уровень)

### 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

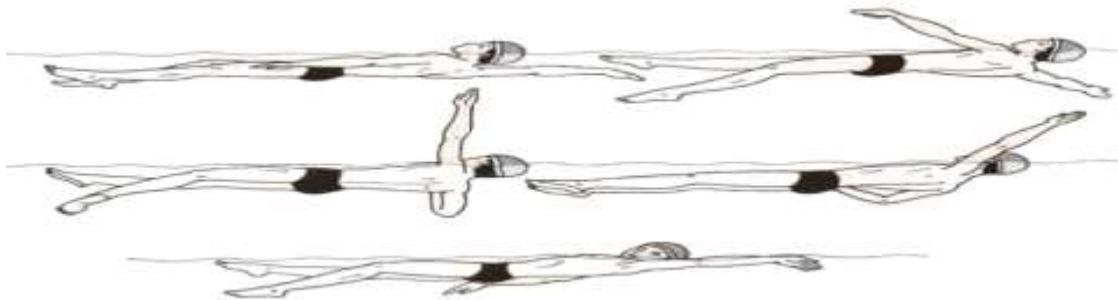
**21. Объективным показателем самоконтроля является**

- 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»

### Ключи к контрольной работе 11 класс

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

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

**Кодификатор элементов содержания  
контрольных измерительных материалов  
для проведения промежуточной аттестации  
по адаптивной физической культуре  
в 10-11 классах**

Кодификатор элементов содержания для проведения аттестационной работы по физической культуре является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки учащихся и проверяемых элементов содержания.

Кодификатор элементов содержания по физической культуре составлен на основе Обязательного минимума содержания основных образовательных программ и Требований к уровню подготовки учащихся основной школы (приказ Минобразования России от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, общего и среднего (полного) общего образования»).

**СПЕЦИФИКАЦИЯ**

**Контрольно-измерительной работы по физической культуре 10 класс**

1. Назначение работы - оценка достижений обучающимися планируемых результатов по физической культуре
2. Содержание итоговой работы определяется на основе нормативных документов – ФГОС ООО и Рабочей программы учителя.
3. Характеристика структуры и содержания работы  
Контрольное тестирование уровня ФП состоит из 10 вопросов теста.
4. Время выполнения 40 минут.
5. Дополнительные материалы и оборудование – секундомер, гимнастический
6. Оценка выполнения отдельных заданий и работы в целом.

**Описание работы (спецификация)**

**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 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. 2,4,5,7,8,9,10-задания представляет собой работу по самостоятельному выбору ответа или выбора правильного ответа из предложенных вариантов. Задания 1,3,6 задания с развернутым ответом

Работа содержит заданий, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

## Система оценивания промежуточной аттестационной работы

№	Проверяемое умение	Максимальный балл за выполнение задания
1.	Знания о здоровье	2
2.	Знания о пользе физических упражнений	1
3.	Знания о физиологии организма	2
4.	Знания о способах регулирования и контроля физических нагрузок	1
5.	Знания о двигательной активности	1
6.	Знания о телосложении и характеристике его основных типов Знания о современной спортивно - оздоровительной системе	3
7.	Знания об Олимпийских играх	1
8.	Знания об Олимпийских играх	1
9.	Знания о способах регулирования и контроля физических нагрузок	1
10.	Знания о средствах закаливания	1

### 1. Перечислите 3 благополучия здоровья?

---

### 2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

- а) упражнения, выполняющиеся длительное время;
- б) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.

### 3. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Перечислите

---

### 4. Какая должна быть частота пульса во время средней нагрузки?

- а) 120-130 уд./мин.;
- б) 140-150 уд./мин.;
- в) 130-150 уд./мин.

### 5. Как распределяется объем суточной двигательной активности?

- а) 8-9ч. и 13-15ч.; 16-17ч. и 19-20ч.
- б) 7-8ч. и 12-14ч.; 15-16ч. и 20-21ч.

- в) 6-7ч. и 11-12ч.; 14-16ч. и 18-19ч.

### 6. Какие основные типы телосложения вы знаете? Перечислите

---

### 7. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?

- а) 770 г.;
- б) 776 г.;
- в) 780 г.

**8. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

**9. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечнососудистых сокращений;
- в) по объему выполненной работы.

**10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?**

- а) купание, душ, обливание, обтирание;
- б) обливание, душ, обтирание, купание;
- в) обтирание, обливание, душ, купание.

Ответы:

1- физическое, духовное, социальное

2-а

3-максимальная, субмаксимальная, большая

4-в

5-б

6-нормостеник, астеник, гиперстеник

7-б

8-б

9-б

10-в

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 7-9 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

*В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 классы»;*

Журналы «Физическая культура в школе».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. -М.: Юнити, 2017. - 288 с.

2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. -М.: Юнити, 2016. - 431 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"  
[members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<https://resh.edu.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1 Козел гимнастический

2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

3. Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

5. Палка гимнастическая



6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Гимнастический подкидной мостик
9. Кегли
- 10 Обруч детский
- 11 Рулетка измерительная
- 12 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 13 Сетка волейбольная
- 14 Аптечка

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- 1 Козел гимнастический
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Гимнастический подкидной мостик
9. Кегли
- 10 Обруч детский
- 11 Рулетка измерительная
- 12 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 13 Сетка волейбольная
- 14 Аптечка