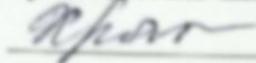


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Сюмсинский район Удмуртской Республики".
МБОУ Кильмезская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Храброва М.С.
протокол №1
от 29 августа 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.Н. Берестова
приказ № 128-ОД
от 29 августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3691158)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

Кильмезь 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

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

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

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, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

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

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

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

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища 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 подъем 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 передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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

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

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

убеждённости 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;

б) 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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	12			РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16	1		РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4.2	Базовая физическая подготовка	18		0	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	16			
4.2	Базовая физическая подготовка	18			
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	Культура как способ развития человека	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Физическая культура и физическое здоровье	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Физическая культура и психическое здоровье	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Физическая культура и социальное здоровье	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
9	Основы организации образа жизни современного человека	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

10	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

18	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
19	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Техническая подготовка в футболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Тактическая подготовка в футболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

27	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
31	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
32	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
33	Тренировочные игры по мини-футболу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Техника судейства игры футбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
35	Техническая подготовка в баскетболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
38	Развитие координационных	1				РЭШ

	способностей средствами игры баскетбол					https://resh.edu.ru/subject/9/10/
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
40	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
41	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
42	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
43	Тренировочные игры по баскетболу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
44	Техника судейства игры баскетбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
45	Техническая подготовка в волейболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
46	Тактическая подготовка в волейболе	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
47	Общеспортивная подготовка средствами игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
52	Совершенствование техники нападающего удара	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
53	Совершенствование техники одиночного блока	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
54	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
55	Тренировочные игры по волейболу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
56	Техника судейства игры волейбол	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
57	Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
58	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
59	Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
60	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	координации)					
61	Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
62	Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
63	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
64	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
65	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
66	Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
67	Игры с мячом на воде	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
68	Игры с мячом на воде	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
72	Спортивная подготовка (СФП)	1				РЭШ

	по избранному виду спорта					https://resh.edu.ru/subject/9/10/
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
79	Участие в соревнованиях	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
80	Участие в соревнованиях	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
81	Участие в соревнованиях	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
82	Участие в соревнованиях	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
83	Судейство соревнований	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
84	Судейство соревнований	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
85	Знания о ГТО	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
86	Правила и техника выполнения	1				РЭШ

	норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м					https://resh.edu.ru/subject/9/10/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/

101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1				РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				
10	Оказание первой помощи при	1				

	обморожении, солнечном и тепловом ударах					
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				
14	Синхрोगимнастика «Ключ»	1				
15	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				
16	Банные процедуры	1				
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой	1				

	гимнастикой					
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				
25	Техническая подготовка в футболе	1				
26	Тактическая подготовка в футболе	1				
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1				
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1				
35	Техническая подготовка в баскетболе	1				

36	Тактическая подготовка в баскетболе	1				
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
38	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1				
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
44	Тренировочные игры по баскетболу	1				
45	Техническая подготовка в волейболе	1				
46	Тактическая подготовка в волейболе	1				
47	Общеспортивная подготовка в волейболе	1				
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				

50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				
52	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
56	Тренировочные игры по волейболу	1				
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1				
61	Техника броска рывком за пятку в	1				

	атлетических единоборствах					
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1				
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				
64	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1				
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1				
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1				
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				

75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
79	Участие в соревнованиях	1				
80	Участие в соревнованиях	1				
81	Участие в соревнованиях	1				
82	Участие в соревнованиях	1				
83	Судейство соревнований	1				
84	Судейство соревнований	1				
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1				
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**Воспитательный компонент содержания
рабочей программы**

10 класс

№ п/п	Наименование раздела/темы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Знания о физической культуре	День здоровья								
2	Способы самостоятельной деятельности				Гимнастика				Легкая атлетика	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность						Соревнования по лыжам			Эстафета мира
4	Спортивно-оздоровительная деятельность		Осенний кросс	Соревнования по баскетболу				Соревнования по волейболу		

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 10-11 кл. класс (В. И. Лях) Примерные
рабочие программы. Учебное пособие для общеобразовательных
организаций. Москва, Просвещение 2021

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/9/10/>

<https://infourok.ru/>

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые задания

Тест №1

1. Что такое физическая культура?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и

используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

- б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
- в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
- в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

3. Что такое физическое воспитание?

- а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.
- б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.
- в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

4. Техника физических упражнений?

- а) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.
- б) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.
- в) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

5. Здоровье?

- а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.
- б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
- в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

6. «Здоровый образ жизни»?

- а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
- б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.
- в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

7. Что такое утомление?

- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

- б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
- в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

8. Что такое утренняя гимнастика?

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
- б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

9. Что такое закаливание организма?

- а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

10. Гибкость - это?

- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.
- б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Ключ к тесту

1. а

2. б

3. а

4. а

5. б

6. в

7. б

8. в

9. а

10. б

«Лыжная подготовка»

Тест №2

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50

в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а. 30

б. 50

в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног

б. туловища

в. рук

г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а. двухшажный

б. трехшажный

в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка»

б. «лесенка»

в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. 
- б. 
- в. 

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап

в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника

в. наездом на пятки лыж соперника

г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным

б. парным

в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый

б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный

в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а. быстроту

б. силу

в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

а. физические упражнения ациклического характера

б. комбинированные физические упражнения

в. физические упражнения циклического характера

Тест № 3

1. Время празднования Игры Олимпиады ?

а. Зависит от решения МОК.

б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.

в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...

а. 1923 г.

б. 1924 г.

в. 1925 г.

г. 1926 г.

3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...

а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).

б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).

в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).

г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

а. Пьера де Кубертена.

б. Людвиг Гутмана.

в. Алексея Бутовского.

г. Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта ...

- а. Бадминтон.
- б. Конный спорт.
- в. Регби.
- г. Тейквондо.

6. Большее число побед на ЧМ по футболу имеет ...

- а. Аргентина.
- б. Бразилия.
- в. Германия.
- г. Италия.

7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

- а. Легкой атлетике.
- б. Теннисе.
- в. Лыжных гонках.
- г. Биатлоне.

8. Под физическим развитием понимается...

- а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
- б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует?

- а. Физическое упражнение.
- б. Гигиенические средства.
- в. Фармакологические средства.
- г. Природные факторы.

10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?

- а. Соревновательный.
- б. Словесный.
- в. Игровой.
- г. Метод строго регламентированного упражнения.

11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.

- а. Физическое упражнение.
- б. Спортивный результат.
- в. Двигательное умение.

г. Двигательный навык.

12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

- а. Психологическая.
- б. Валеологическая.
- в. Медицинская.
- г. Психофизиологическая.

13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?

- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.
- б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
- в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
- г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками?

- а. Углекислого газа.
- б. Молочной и пировиноградной кислот.
- в. Кислорода.
- г. Азота.

15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а. Объем.
- б. Продолжительность.
- в. Интенсивность.
- г. Величина.

16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий?

- а. Включение.
- б. Вработывание.
- в. Переключение.
- г. адаптация.

17. Сложнокоординационный вид спорта?

- а. Керлинг.
- б. Серфинг.
- в. Бобслей.
- г. Слалом.

18. Ациклический вид спорта?

- а. Спортивная ходьба.
- б. Бег.
- в. Метание.
- г. Гребля.

19. Циклический вид спорта?

- а. Фехтование.
- б. Стрельба.
- в. Гандбол.
- г. Конькобежный спорт.

20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)?

- а. 102 часа.
- б. 72 часа.
- в. 24 часа.
- г. 68 часов.

21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут?

22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...?

23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...?

24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...?

25. Боковое искривление позвоночника – это ...?

26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...?

27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.

28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...?

29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...?

30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...?

Задания в закрытой форме

1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input checked="" type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input checked="" type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input checked="" type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input checked="" type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Задания в открытой форме

21	<u>эйс</u>	26	<u>толчок</u>
22	<u>специализация</u>	27	<u>адаптивная физическая культура</u>
23	<u>гиперкинезия</u>	28	<u>поворот</u>
24	<u>выпад</u>	29	<u>подседание</u>
25	<u>сколиоз</u>	30	<u>стресс</u>

«Баскетбол» Тест №4

- 1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
 - А) 5 человек
 - Б) 10 человек
 - В) 12 человек
- 2. В каком году появился баскетбол как игра?**
 - А) 1819
 - Б) 1915
 - В) 1891
- 3. Кто придумал баскетбол как игру?**
 - А) Х. Нильсон
 - Б) Ф. Шиллер
 - В) Д. Нейсмит
- 4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**
 - А) Разрешается
 - Б) не разрешается
 - В) разрешается под собственную ответственность.
- 5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право?**
 - А) только тренер команды
 - Б) только главный тренер и капитан
 - В) любой игрок, находящийся на площадке.
- 6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?**
 - А) Одна нога выставлена вперед
 - Б) Ноги расставлены на ширину плеч
 - В) Ноги выпрямлены в коленях
 - Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
- 7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**
 - А) Отталкивая соперника рукой
 - Б) Поворачиваясь к сопернику спиной
 - В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
- 8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**
 - А) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
 - Б) Ведение мяча толчком руки
 - В) Мягкая встреча мяча с рукой
- 9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**
 - А) Остановка выполнена на согнутые ноги
 - Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
 - В) Остановка выполнена на прямые ноги
 - Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию

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

- А) Три
- Б) Пять
- В) Семь

11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- А) Продолжить тренировку до конца
- Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
- В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- А) В сторону кольца соперника
- Б) В свою зону защиты
- В) Игроку в зоне штрафного броска

13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...

- А) С отскоком мяча от щита
- Б) 'Чистый' бросок мяча в кольцо

14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
- Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
- В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

15. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд...?

- А) На ближнем крае кольца
- Б) На дальнем крае кольца
- В) На малом квадрате на щите

16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает?

- А) три очка;
- Б) трехочковый бросок;
- В) нарушение правил трёх секунд.

17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает?

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.

18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает?

- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:

- А) фол номеру 7;
- Б) до конца игры осталось 7 секунд;
- В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает?

- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;

В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает?

- А) 2 очка;
- Б) спорный мяч;
- В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает?

- А) три секунды;
- Б) три очка;
- в) три штрафных броска.

23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает?

- А) пробежку игрока;
- Б) замену игрока;
- В) блокировку игрока.

Правильные ответы.

1-Б, 2 –В, 3- В, 4-А, 5- Б, 6- В, 7- В, 8-А , 9- А, 10 – Б, 11- В, 12-Б,13- А, 14- Б, 15-А, 16- В, 17- Б, 18-А, 19-А, 20-Б, 21- Б, 22- Б, 23-Б.

Оценка результатов.

«5» -ставиться, если ученик правильно ответил на 20 вопросов.

«4»- ставиться, если ученик верно ответил на 17 вопросов.

«3»- ставиться при наличии 10 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 10 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно.

Тест № 5

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) прыжки
- 4) метание
- 5) многоборье
- 6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
- 2) спортивная ходьба по шоссе
- 3) спортивная ходьба на время
- 4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- 1) прыжки с разбега
- 2) прыжки через вертикальные препятствия
- 3) прыжки через горизонтальные препятствия
- 4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- 1) легкоатлетическое двоеборье

- 2) легкоатлетическое троеборье
- 3) легкоатлетическое четырехборье
- 4) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- 1) бег на сверхкороткие дистанции
- 2) бег на короткие дистанции
- 3) бег на средние дистанции
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) бег на сверхдлинные дистанции
- 6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- 1) кросс
- 2) бег по дорогам, шоссе
- 3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- 1) прыжок в высоту с места
- 2) прыжок в длину с места
- 3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- 1) не более 0,5 м
- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину
- 2) прыжок высоту

3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- 1) начальная скорость вылета снаряда
- 2) угол вылета
- 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
- 4) усилие метателя
- 5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копьё
- 4) диск
- 5) ядро
- 6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА
- 2) ФИФА
- 3) УЕФА
- 4) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- 1) 1904г.
- 2) 1908г.
- 3) 1913г.

4) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- 1) 80 см
- 2) 1 м
- 3) 1 м 25 см
- 4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- 1) 5 см
- 2) 6,27 см
- 3) 10 см
- 4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

- 1) не менее 15 см
- 2) не менее 20 см
- 3) не менее 45 см
- 4) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- 1) ядро, диск, молот
- 2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

- 1) 30 км

2) 42 км 195 м

3) 45 км

4) 55 км 500 м

Ответы на вопросы

1-6	14-3
2-4	15-2
3-1	16-6
4-1	17-1
5-1	18-5
6-3	19-6
7-2	20-1
8-2	21-2
9-2	22-3
10-1	23-1
11-1	24-3
12-5	25-1
13-4	26-2

Контрольно-измерительные материалы

№	Контрольные упражнения	Показатели					
	учащиеся	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	оценка	5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3по10м, сек	9.4	9.9	10.4	9.8	10.2	11.0
2	Бег 30м, сек	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
3	Бег 1000 м –юн, 500 м – дев. сек	3.40	4.10	4.40	2.05	2.20	2.55
4	Бег 60 м, сек	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
5	Бег 2000 метров, мин	8.20	9.20	9.45	10.0	11.20	12.05
6	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Подтягивание в висе	11	9	6			
8	Сгибание разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклон вперед сидя	13	11	6	20	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 1км, мин	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
12	Бег на лыжах 2км, мин	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
13	Бег на лыжах 3км, мин Бег на лыжах 5км без учета времени	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
14	Прыжки на скакалке за 25 сек	58	56	54	66	64	62
15	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
16	Метание малого мяча на дальность	45	40	31	30	28	18
17	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

5.2. Критерии их оценивания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, ведении, передачи, . В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат (секунды, количество, длина, высота).