

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА**

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 5  
от «28» мая 2024 г.  
Руководитель МО  
 / Шефер Н.В.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
 / Умеренкова А.Н.  
Протокол ПС № 8  
от «28» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора №93  
МБОУ «СОШ №22»  
Дужанова Е.В.  
от «28» мая 2024 г. №



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4017886)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

Составила педагог:

Шефер Надежда Владимировна

Курск, 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.

### **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

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.

### **Цели изучения учебного предмета «физическая культура»**

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 личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, 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.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часов: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

### **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 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г.

№ 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

*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 лицевого 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 лицевого 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.

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

## **11 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

*Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.* Релаксация как метод восстановления после

психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

*Модуль «Атлетические единоборства».* Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и

способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

### ***Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). 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 непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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

высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

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

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

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

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

*Специальная физическая подготовка.*

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

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, 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 сильной 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 непределёнными 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»).

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*

*Баскетбол. Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с 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 ногой 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 СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

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

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

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

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **4) эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

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

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

#### **5) физического воспитания:**

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

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

#### **6) трудового воспитания:**

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

- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;

- способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

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

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

#### **7) экологического воспитания:**

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

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

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

- осознание ценности научной деятельности;

- готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические действия:**

- 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.

### **Базовые исследовательские действия:**

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

#### **Работа с информацией:**

- 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**

##### **Общение:**

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Самоорганизация:**

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- 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;

#### **Самоконтроль, принятие себя и других:**

- 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;
- 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 ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

#### **Совместная деятельность:**

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество 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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1	Физическая культура как социальное явление.	1	0	1		Обсуждают вопросы: 1. Истоки возникновения культуры как социального явления. 2. Культура как способ развития человека. 3. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1. Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2. Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3. Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе.	Практическая работа	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	1 сентября – День знаний

						Проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.			
1.2	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры</p> <p>История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.</p> <p>Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.</p> <p>Законодательные</p>	1	0	1		<p>ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Участвуют в беседе с учителем. Обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников. Формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества.</p> <p>Рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>resh.edu.ru</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>3 сентября – День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом</p>

	<p>основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».</p>					<p>современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР.</p>			
1.3	<p>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</p>	1	0	1		<p>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.</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru</p>	<p>8 сентября – Международный день распространения грамотности</p>

	истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.									
Итого по разделу		3								
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>										
2.1	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	1	0	1		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;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	10 сентября – Международный день памяти жертв фашизма	

	комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.								
2.2	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	1	0	1		планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	1 октября – Международный день пожилых людей

	кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.								
Итого по разделу	2								
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									

3.1	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> 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.</p>	4	0	4	<p>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;</p>	Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	4 ноября – День народного единства.
-----	---	---	---	---	---	----------------------	--	-------------------------------------

3.2	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	4	0	4		<p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.</p>
3.3	<p><i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине</p>	4	0	4		<p>повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>Последнее воскресенье ноября – День Матери.</p>

						упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);				
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	Практическая работа;	resh.edu.ru www.edu.ru www.school.edu.ru	30 ноября – День Государственного герба Российской Федерации.	
Итого по разделу		14								
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ										
4.1	Модуль «Лёгкая	5	0	5		наблюдают и анализируют	Практическая	resh.edu.ru	4 октября – День	

	<i>атлетика».</i> Беговые упражнения. Развитие выносливости.					образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;	работа;	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	защиты животных,  5 октября – День учителя.
4.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Развитие скоростно-силовых	6	0	6		знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях	Устный опрос Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	25 октября – Международный день школьных библиотек,

	способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега					лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;			
4.3	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов. Многоскоки, прижки в длину с места с разбега.	5	0	5		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	12 апреля – День космонавтики,

						предлагают способы их устранения (работа в группах).;			
4.4	<p><i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссовый бег по кругу 500 метров</li> <li>- Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой</li> <li>- Бег 1000 метров</li> <li>- Бег 1500 метров</li> <li>- Бег 2000 метров</li> </ul>	10	0	10		<p>разучивают технику медленного бега в равномерном темпе до 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;</p> <p>Совершенствуют технику медленного бега в равномерном</p>	Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	19 апреля – День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособникам в годы ВОВ

						темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;			
4.5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	8	0	8		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

						использованием разученных технических действий.;			
4.6	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.	8	0	8		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	2 февраля – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск.
4.7	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Технические действия волейболиста. Игровые действия в баскетболе.	8	0	8		совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока по элементам и	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	8 февраля – День российской науки.

					в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;			
4.8	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе. Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.	8	0	8	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	21 февраля – Международный день родного языка.  23 февраля – День защитника Отечества,  8 марта – Международный женский день,  18 марта – День воссоединения Крыма с Россией
4.9	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Рекомендации учителя по	12	0	12	совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега,	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	1 мая – Праздник Весны и Труда,  9 мая – День Победы.

	использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста.					демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);				
Итого по разделу		70								
Раздел 5. СПОРТ										
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	13	0	13		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	19 мая – День детских общественных организаций России	

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;			
Итого по разделу		13							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102					

**Тематическое планирование  
11 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Календарный график программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
1.1	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные	3	0	3		характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	1 сентября – День знаний

	процедуры как компоненты здорового образа жизни.								
1.2	<p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>	3	0	3		положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	3 сентября – День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
1.3	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время	4	0	4		выявлять возможные причины возникновения травм во время	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	8 сентября – Международный день

	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.					самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.			распространения грамотности
Итого по разделу		10							
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ									
2.1	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.	6	0	6		планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	10 сентября – Международный день памяти жертв фашизма

	<p>Джекобсона; аутогенная тренировка И. Шульца; дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой; синхрोगимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>					<p>активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p>			
2.2	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p>	2	0	2		<p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>1 октября – Международный день пожилых людей</p>

	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.									
Итого по разделу		8								
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
3.1	Модуль «Гимнастика». 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.	2	0	2		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	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	4 ноября – День народного единства,	

						самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;			
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	2	0	2		выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	8 ноября – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России,
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на	3	0	3		повторяют технику ранее разученных упражнений	Практическая работа;	resh.edu.ru	Последнее воскресенье

	невысокой и низкой гимнастической перекладине					на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);		<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	ноября – День Матери,
3.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	3	0	3		повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и	Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	30 ноября – День Государственного герба Российской Федерации.

						<p>полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;</p>			
Итого по разделу		10							
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ									
4.1	<p>Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	5	0	5		<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>4 октября – День защиты животных,  5 октября – День учителя.</p>

					способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;			
4.2	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие скоростно-силовых способностей. Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой	3	0	3	знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега;	Устный опрос. Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	25 октября – Международный день школьных библиотек.

	атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега								
4.3	<p><i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i></p> <p>Развитие координации движений. Метание гранаты с места и 5-7 шагов.</p>	4	0	4		<p>повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;</p> <p>разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).;</p>	Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	12 апреля – День космонавтики
4.4	<p><i>Модуль «Кроссовая подготовка»</i></p>	10	0	10		<p>разучивают технику медленного бега в</p>	Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>	19 апреля – День памяти о

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кроссовый бег по кругу 500 метров</li> <li>- Развитие выносливости в беге 1000 метров в чередовании с ходьбой</li> <li>- Бег 1000 метров</li> <li>- Бег 1500 метров</li> <li>- Бег 2000 метров</li> </ul>				<p>равномерном темпе до 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 5 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 4 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в равномерном темпе до; 6 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости; Совершенствуют технику медленного бега в</p>		<p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>геноциде советского народа нацистами и их пособникам в годы ВОВ;</p> <p>18 марта – День воссоединения Крыма с Россией</p>
--	--	--	--	--	---	--	---	--

						равномерном темпе до; 10 мин; закрепляют технику бега с изменением направления движений в подвижных играх для развития выносливости;			
4.5	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста.	16	0	16		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	3 декабря – День неизвестного солдата, Международный день инвалида. 5 декабря – День добровольца, 9 декабря – День героев Отечества, 12 декабря – День Конституции РФ.
4.6	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Технические действия волейболиста. Игровые действия в баскетболе.	8	0	8		совершенствуют ранее разученные технические действия игры волейбол; знакомятся с образцами технических действий игрока (передвижения в стойке волейболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую; анализируют выполнение технических действий, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады,  2 февраля – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск,

					<p>выполнении;          разучивают технические действия игрока по элементам и в полной координации;          контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);          изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>			
4.7	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».          Игровые действия в волейболе.          Рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям волейболиста.</p>	8	0	8	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;          разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;          разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;          играют в волейбол по правилам с</p>	Практическая работа;	<p>resh.edu.ru  <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p>	<p>8 февраля – День российской науки,          21 февраля – Международный день родного языка,          23 февраля – День защитника Отечества,          8 марта – Международный женский день,</p>

					использованием разученных технических действий;			
4.8	<p><i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i></p> <p>Рекомендации учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям футболиста.</p>	10	0	10	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;</p> <p>знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;</p> <p>описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;</p> <p>разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;</p> <p>контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	Практическая работа;	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	<p>1 мая – Праздник Весны и Труда,</p> <p>9 мая – День Победы</p>

						устранения (работа в парах); совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);			
Итого по разделу		74							
Раздел 5. СПОРТ									
5.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10		осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа;	resh.edu.ru <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>	19 мая – День детских общественных организаций России
Итого по разделу		10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102					

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 10А	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура, как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе.	1	0	1		Практическая работа
2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации.	1	0	1		Практическая работа

3	Физическая культура, как средство укрепления здоровья человека. Здоровье, как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. Овладение техникой длительного бега.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление	1	0	1		Практическая работа

	плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м. Овладение техникой длительного бега.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 100 м. Овладение техникой длительного бега.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Кроссовая подготовка» Кроссовая подготовка. Переменный бег. Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Кроссовая подготовка» Кроссовая подготовка. Бег 2000 м.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Кроссовая подготовка» Бег 1500м-д, 2000м - м на результат. П/игра «Городки	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Кроссовая подготовка» Бег 2000м-д, 3000м - м на результат. П/игра «Городки	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1	0	1		Практическая работа
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
19	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Врачебный контроль. Устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе». 6–минутный бег (м.)- зачет	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе. Бег 30 м. с ведением мяча (с.) - зачет	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техника отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Техника игры вратаря. Игра. Удар по мячу ногой на дальность (м.) - зачет	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Совершенствование технического	1	0	1		Практическая работа

	мастерства. Техника ударов по мячу различными способами. Игровые упражнения 3*3,4*2. Игра. Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)- зачет					
25	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	1	0	1		Практическая работа
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
29	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека. Основные типы и виды активного отдыха. Кондиционная тренировка.	1	0	1		Практическая работа
30	Медицинский осмотр учащихся, как необходимое условие для организации	1	0	1		Практическая работа

	самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.					
31	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1	0	1		Практическая работа

37	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Гимнастика». Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Гимнастика». Подтягивания на перекладине. Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Гимнастика». Комбинация; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа

47	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техника ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча. Тактика нападения.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи и броски в баскетболе. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа

57	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без.	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передачи мяча от груди в движении с отскоком и без.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Выполнение длинных передач. Тактические действия в нападении.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита.	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила техники безопасности на уроках. Техника передвижений в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Техника передачи мяча сверху у сетки в	1	0	1		Практическая работа

	парах, в тройках.					
66	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры» Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
69	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
70	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Перемещение в стойке. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Развитие	1	0	1		Практическая работа

	координационных способностей					
71	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
72	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
73	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Передачи мяча через сетку в прыжки. Подачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол	1	0	1		Практическая работа
74	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
75	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
77	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая	1	0	1		Практическая работа

	подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.					
78	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно –тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
79	Модуль «Спортивные игры». Волейбол Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
80	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
81	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
82	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
83	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
84	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	0	1		Практическая работа

	Развитие выносливости.					
85	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
86	Модуль «Лёгкая атлетика». Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
87	Модуль «Лёгкая атлетика». Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Низкий старт до 30 м. Эстафетный бег. Игра «Русская лапта»	1	0	1		Практическая работа
88	Модуль «Лёгкая атлетика». Финиширование. Эстафетный бег Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа
89	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Русская лапта»	1	0	1		Практическая работа
90	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	1	0	1		Практическая работа

92	Модуль «Кроссовая подготовка» Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
94	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		Практическая работа
95	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на результат 1500 м. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Физическая подготовка, упражнения на развитие выносливости. Обманные движения (финты). Игра.	1	0	1		Практическая работа
98	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Тактика нападения: групповые действия – уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча. Игра. Бег 30 м. с ведением мяча (с.) зачет	1	0	1		Практическая работа
99	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Тактика защиты. Ведение мяча различными способами. Удары по воротам различными способами. Удар по мячу ногой на дальность (м.) - зачет	1	0	1		Практическая работа

100	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Упражнения на развития быстроты. Стандартные положения при введении мяча в игру. Ведение мяча. Игра. Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) - зачет	1	0	1		Практическая работа
101	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Скоростно-силовая подготовка в упражнениях без мяча и с мячом. Удары по мячу ногами, ведение и финты. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) - зачет	1	0	1		Практическая работа
102	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Упражнения на развитие быстроты. Стандартные положения при введении в игру мяча вратарем, при выполнении штрафных и свободных ударов. Игра.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 11А	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Вводный инструктаж по Т.Б. Техника безопасности на уроках по л/атл.	1	0	1		Практическая работа
2	Рациональная организация труда. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Спринтерский бег. Высокий старт с опорой на руку. Стартовый разгон.	1	0	1		Практическая работа
3	Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.	1	0	1		Практическая работа

	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование.					
4	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Длительный бег. Чередующий бег.	1	0	1		Практическая работа
5	Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. Длительный бег. Равномерный бег.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Длительный бег. Длинные дистанции.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты (250 гр.) с места.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег. Правила передачи палочки.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «шагом». Разбег.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину (отталкивания и приземление).	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча. Бросок набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на заданное расстояние.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Кроссовая подготовка». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Русская лапта».	1	0	1		Практическая работа

14	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег на результат 1500 м. Развитие выносливости					
18	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Врачебный контроль. Устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе». Игра эстафета.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты. Прием катящихся и летящих мячей грудью, бедром, головой. Бег 30 м. с ведением мяча (с.)-зачет	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Техническая подготовка. Прием мяча грудью и бедром. Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Спортивные игры» Футбол.. Стандартные упражнения при розыгрыше штрафных. Удар по мячу ногой на дальность (м.)- зачет	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Передачи мяча в парах и тройках в движении. Игра. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) – зачет.	1	0	1		Практическая работа

23	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Игра – эстафета.	1	0	1		Практическая работа
24	Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Игра – эстафета.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках Беговые и прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Челночный бег с кубиками. Упражнения с мячом в парах. Сочетание приемов передвижений и остановок. Выполнение поворотов по команде. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением высоты отскока, направления, скорости. Встречные эстафеты с ведением мяча. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3x3	1	0	1		Практическая работа

29	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок. Упражнения с мячом в парах. Ведение мяча с изменением направления при пассивном сопротивлении защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра 3х3	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой; с изменением высоты отскока, направления движения и скорости. Тактика нападения.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной	1	0	1		Практическая работа

	бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.					
35	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Упражнения с мячом в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Упражнения в парах с выполнением передач, бросков и ведения. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Правила судейства.	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Выполнение передачи мяча в движении. Ловля мяча после передачи в тройках. Передачи мяча от груди на месте, с шага с отскоком и без. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 3х3. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Выполнение длинных передач. Тактические	1	0	1		Практическая работа

	действия в нападении.					
40	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание. Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика зонной защиты. Мини- баскетбол.	1	0	1		Практическая работа
41	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга. Игра - эстафета	1	0	1		Практическая работа
42	Способы и приёмы оказания первой помощи при переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах. Игра - эстафета	1	0	1		Практическая работа
43	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
44	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
45	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
46	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической	1	0	1		Практическая работа

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
47	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Гимнастика». Строевые приёмы и выполнение команд. Челночный бег. Выполнение перестроения из колонны по одному, в колонны по два, по четыре в движении. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Гимнастика». Строевые приёмы и выполнение команд. Выполнение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через короткую и длинную скакалку за 20 с.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Гимнастика». Упражнения на гимнастической скамейке. П/и «Чехарда».	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на гимнастической стенке (вис согнувшись и вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д)). Упражнения в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической и стенке. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Переворот в упоре из вися (М), сгибание и разгибание рук в упоре (Д).	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Выполнение кувырка вперед и	1	0	1		Практическая работа

	назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д).					
55	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Выполнение кувырка вперед и назад. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега (Ю); равновесие на одной, выпад вперед (Д).выполнение опорных прыжков.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Гимнастика». Акробатические упражнения. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д). Упражнения на пресс.	1	0	1		Практическая работа
57	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Из упора присев силой стойка на голове и руках (Ю); длинный кувырок с места (Д).	1	0	1		Практическая работа
58	Релаксация, как метод восстановления после психического и физического напряжения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
59	Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Выполнение акробатической комбинации из 6 – 7 элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
60	Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы	1		1		Практическая работа

	парения. Упражнения в равновесии. Выполнение различных видов шагов, выпадов и поворотов (Д); встречных переходов, седов и упоров (Ю).					
61	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Упражнения в равновесии. Большая гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
62	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. Силовые упражнения. Большая гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Инструктаж ТБ на уроках. Техника перемещение в волейболе. Передача двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты. П/и «Перестрелка» с элементами волейбола.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом во встречных колонах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте над собой и в парах. Передача мяча сверху у сетки в парах и тройках. Прием снизу с последующей передачей. П/и «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа

66	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
69	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передачи и прием мяча в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
70	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.	1	0	1		Практическая работа
71	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Выполнение верхней прямой подачи (положение бьющей руки). Нападающий удар. Нижняя прямая подача,	1	0	1		Практическая работа

	прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра.					
72	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передачи мяча через сетку в прыжки. Подачи мяча. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
73	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении.	1	0	1		Практическая работа
74	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
75	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
77	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
78	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	1	0	1		Практическая работа
79	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

80	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
81	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
82	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Низкий старт из различных положений. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа
84	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	0	1		Практическая работа
85	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Прыжки на скакалке - тест	1	0	1		Практическая работа
86	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. волейбол. Правила соревнований по кроссу	1	0	1		Практическая работа
87	Модуль «Кроссовая подготовка». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных	1	0	1		Практическая работа

	препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу					
88	Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Многоскоки, прыжки в длину с места – тест. Подвижная игра «Городки»	1	0	1		Практическая работа
89	Модуль «Лёгкая атлетика». Многоскоки, прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча – тест. Подвижная игра «Лапта»	1	0	1		Практическая работа
90	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание теннисного мяча на дальность – тест. Подвижная игра «Городки»	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты из разных положений. Челночный бег – тест. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	0	1		Практическая работа
92	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность – тест. Подвижная игра «Лапта»	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Эстафеты с ведением и передачами мяча, с обводкой стоек. Ведение мяча подошвой с сопротивлением партнера. Игра. Бег 30м.с ведением мяча-зачет.	1	0	1		Практическая работа
94	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Комплекс упражнений с мячом для развития быстроты. Стандартные положения при штрафных. Игра	1	0	1		Практическая работа

95	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Правило поведения во время соревнований. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека». Удары по мячу ногой на дальность (м.) – зачет.	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Комплекс упражнений для развития ловкости. Рывки из различных исходных положений. Ведение мяча и сильные удары в цель. Варианты финтов. Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)- зачет	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Старты из различных исходных положений, прыжки, эстафеты. Удары по мячу головой в прыжке и падении. Игра	1	0	1		Практическая работа
98	Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений по нормативам ГТО. П/и «Русская лапта»	1	0	1		Практическая работа
99	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам. П/и «Русская лапта»	1	0	1		Практическая работа
100	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требований комплекса ГТО					
102	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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

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

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### ***МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ***

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

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

### ***УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ***

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### ***ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ***

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Сетка для переноса малых мячей  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные для мини-игры  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Насос для накачивания мячей  
Аптечка медицинская  
Спортивные залы (кабинеты)  
Спортивный зал игровой  
Спортивный зал гимнастический  
Кабинет учителя  
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  
Пришкольный стадион (площадка)  
Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по предмету физкультура**

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин	-			10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30	-		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4	-		
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Упражнения, 11 класс	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30 метров	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8	-	-	-

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65

### Нормативы по футболу

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		14	15	16	17
1	Бег 30 м (с)	5,0	4,8	4,5	4,5
2	Бег 300 м (с)	55	52	50	50
3	6–минутный бег (м.)	1350	1370	1500	1500
4	Прыжок в длину с места (см.)	170	185	200	200
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	6,0	5,5	5,0	5,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	55	55	60	65
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	15	20	25	30
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	10	15	20	25
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	10	10	9	8
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	20	25	30	30