

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Педагогический институт
Отделение допрофессионального образования
Кафедра профильной довузовской подготовки



Директор Педагогического института

Т.И. Гущина

«17» января 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10-11 классов, год набора: 2023 гг.


уровень образования: среднее общее


уровень изучения: базовый

профиль обучения: социально-экономический, гуманитарный,
естественно-научный, универсальный, технологический


Тамбов, 2023 г.

Разработчики:

 / Белякова Е.В., учитель кафедры профильной довузовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина


 / Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, учитель кафедры профильной довузовской подготовки ТГУ им. Г.Р. Державина

Эксперт:

 / Калмыков С.А., к.п.н., доцент кафедры физического воспитания ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного предмета утверждена на заседании кафедры 16 января 2023 года, протокол №4.

Заведующий кафедрой

 А.А. Андреева

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1	Пояснительная записка, в том числе:	стр. 4
	– основы разработки рабочей программы учебного предмета, курса	
	– общая характеристика учебного предмета/курса	
	– место учебного предмета в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ООП СОО)	
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр. 10
3	Содержание учебного предмета	стр. 19
4	Тематическое планирование учебного предмета	стр. 31
5	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета	стр. 59
6	Приложения	стр. 63
	Приложение 1. Оценочные материалы	
7	Приложение 2. Календарно-тематическое планирование учебного предмета	стр. 80
8	Приложение 3 Лист внесения изменений	стр. 89

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании Примерной рабочей программы 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 Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ Примерной рабочей программы 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 школьников, 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 Примерная рабочая

программа 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 Примерной рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

Реализация программы учебного предмета «Физкультура» предполагает использование дистанционных образовательных технологий.

Нормативные, концептуальные и иные основы для разработки рабочей программы учебного предмета, курса:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020;

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.

9. Приказ Минпросвещения РФ от 06.09.2022 года №804 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;

10. Приказ Минпросвещения РФ от 15.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (ред. от 07.10.2022);

11. Устав Университета, локальные акты Университета.

Программа настоящего учебного предмета разработана на основе федеральной/примерной рабочей программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего общего образования *Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015* и соответствует требованиям и положениям основной образовательной программы (Тамбовского государственного университета имени Г.Р.Державина).

Программа настоящего учебного предмета реализуется при помощи/с использованием следующих учебно-методических разработок (комплексов):

Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст] : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях .- 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018 .- 255 с. : ил. - (ФГОС)

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта: легкая атлетика; элементы единоборств; гимнастика с элементами акробатики; спортивные игры (баскетбол, волейбол); лыжная подготовка; материал связанный с региональными и национальными особенностями (лапта, плавание).

Общая характеристика учебного предмета	
Цели и задачи изучения учебного предмета, курса	<p>Общей целью школьного 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 Примерной рабочей программе 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 Примерной рабочей программе по трём основным направлениям.</p> <p>1. 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 ГТО.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников 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.</p> <p>Центральной идеей конструирования Примерной рабочей</p>

	<p>программы и её планируемых результатов в средней общеобразовательной школе 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: <i>информационным</i> (знания о физической культуре), <i>операциональным</i> (способы самостоятельной деятельности) и <i>мотивационно-процессуальным</i> (физическое совершенствование).</p> <p>В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».</p> <p><i>Инвариантные модули</i> включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки¹), 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.</p> <p><i>Вариативные модули</i> объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.</p> <p>Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».</p>
Межпредметные связи	<p>Учебный предмет «Физкультура» связан с предметом: «Базовые виды двигательной деятельности» -раздел: Баскетбол», «Подвижные игры», «Плавание», «Туризм»; «Начальная военная подготовка»- раздел: «Спортивная подготовка»; «Математика» - раздел: «Ориентирование на местности по Солнцу и часам».</p>
Интеграция	<p>с Учебный предмет «Физкультура» интегрирован с программой</p>

внеурочной деятельностью, в том числе проектной	внеурочной деятельности «ГТО», в котором учащимся могут быть предложены темы проектов в рамках предметной области «Физкультура». Выполненные учащимися индивидуальные и групповые проекты могут быть представлены на конференциях, олимпиадах и конкурсах различного уровня («Педагогический Олимп», «Грани творчества» и «Олимпис» и др.) Учащиеся принимают участие в легкоатлетическом кроссе «Державинская миля», лыжном кроссе «Державинская лыжня», в Первенстве университета по видам спорта в рамках внутривузовской Спартакиады и др.
--	--

Место учебного предмета в учебном плане ООП СОО

Учебный предмет «Физкультура» в учебном плане ООП СОО является обязательным учебным предметом обучающихся.

Объем учебного предмета/курса и распределение его по годам (классам) обучения		
Год обучения/класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
1 год/10 класс	68	2
2 год/11 класс	68	2

Оценка результатов освоения ООП СОО по учебному предмету «Физкультура» проводится в соответствии с пунктом «Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования» целевого раздела ООП СОО и «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по основной образовательной программе среднего общего образования в ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина».

Формы контроля и оценки знаний и умений в рамках промежуточной аттестации определяются учебным планом ООП СОО.

Демонстрационные варианты контрольно-измерительных и оценочных материалов приведены в приложении 1 к данной программе.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Образовательные результаты, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания	Планируемые результаты	Раздел(ы)/ глава(ы) и/или тема(ы) учебного предмета/курса
	Уровень освоения: базовый	
Личностные	1. Гражданское воспитание: -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 школе и детско-юношеских организациях; -умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; -готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.	Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека
	2. Патриотическое воспитание: - 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.	Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека
	3. Духовно-нравственное воспитание: -осознание духовных ценностей российского народа;	Физическая культура как

	<p>-сформированность нравственного сознания, этического поведения;</p> <p>-способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</p> <p>-осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>-ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.</p>	<p>социальное явление.</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека</p>
	<p>4. Эстетическое воспитание:</p> <p>-эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p> <p>-способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <p>-убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p>-готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.</p>	<p>Физическая культура как социальное явление.</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека</p>
	<p>5. Физическое воспитание:</p> <p>-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>-активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.</p>	<p>Физическая культура как социальное явление.</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека</p>
	<p>6. Трудовое воспитание:</p> <p>-готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;</p> <p>-готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>-интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p>	<p>Физическая культура как социальное явление.</p> <p>Здоровый образ жизни современного человека</p>

	-готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.	
	7. Экологическое воспитание: -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.	Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека
	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.	Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека
Метапредметные	Овладение универсальными познавательными действиями <i>1) базовые логические действия:</i> -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,	Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека

	<p>оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>-координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>-развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><i>2) базовые исследовательские действия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; — овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); — формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; — ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; <p>выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p><i>3) работа с информацией:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию 	
--	--	--

	<p>информации различных видов и форм представления;</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. 	
	<p>1. Овладение универсальными коммуникативными действиями</p> <p>1) <i>общение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p>2) <i>совместная деятельность:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; 	<p>Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека</p>

	<ul style="list-style-type: none"> — предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; — осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. 	
	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями</p> <p>1) <i>самоорганизация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — 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; <p>2) <i>самоконтроль:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; — уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; <p>3) <i>принятие себя и других:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; — принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; — признавать своё право и право других на ошибки; — развивать способность понимать мир с 	<p>Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека</p>

	позиции другого человека.	
Предметные	<p>10 класс / 1 год обучения</p> <p>По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 ГТО. <p>По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных 	<p>Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека</p>

	<p>занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 ГТО. 	
Предметные	<p>11 класс/ 2 год обучения</p> <p>По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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. <p>По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 	<p>Физическая культура как социальное явление. Здоровый образ жизни современного человека</p>

	<p>релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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>По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:</p> <ul style="list-style-type: none"> — 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 ГТО. 	
--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Название разделов(а)/глав (ы) и/или тем(ы) учебного предмета	Краткое содержание программы разделов(а)/ глав(ы) и/или тем(ы) учебного предмета
10 класс	
Раздел № 1. «Знания о физической культуре» (в течении года)	
Физическая культура как социальное явление. (2ч.)	<p>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.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>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. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.</p> <p>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 РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».</p>
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. (в течении года)	<p>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</p>
Раздел № 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности (в течении года).	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	<p>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.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>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</p>

	самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.
Раздел № 3. «Физическое совершенствование» (66 ч.)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (в течении года).	<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>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>
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».	<p><u>Футбол.</u> Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p><u>Волейбол.</u> 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.</p>
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка».	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
Общая физическая подготовка. (в течении года).	<i>Развитие силовых способностей.</i> 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 неопредельных 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» (10ч.).	<p><i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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 посильной 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).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>
Модуль «Легкая атлетика» (24ч.).	<p><i>Развитие выносливости.</i> 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</p>

	<p>ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p>
Модуль «Зимние виды спорта» (10ч.).	<p><i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p><i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>
Модуль «Спортивные игры» (20 ч.).	<p><u>Баскетбол.</u> Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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</p>

	<p>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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> 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.</p> <p><u>Волейбол.</u> 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.</p> <p><u>Лапта</u> Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча, бросков мяча, защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
11 класс	
Раздел № 1. «Знания о физической культуре»	
Здоровый образ жизни современного человека(2ч.)	<p>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.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме</p>

	<p>трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>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.</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>
Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. (в течении года)	<p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.</p>
Раздел № 2. «Способы самостоятельной двигательной деятельности»	
Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. (в течении года)	<p>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»).</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>
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (в течении года)	<p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>
Раздел № 3. «Физическое совершенствование» (66 ч.)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (в течении года)	<p>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.</p>
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. (в течении года)	<p>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).</p>

Модуль «Атлетические единоборства».(2ч.)	
Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. (в течении года) «Спортивная и физическая подготовка». (в течении года)	Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.
Общая физическая подготовка. (в течении года).	<p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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.).</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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.</p>

	<p><i>Развитие выносливости.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> 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. <i>Развитие гибкости.</i> 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).</p> <p><i>Упражнения культурно-этнической направленности.</i> Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта</p>
Специальная физическая подготовка.	
Модуль «Гимнастика» (10ч.).	<p><i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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</p>

	<p>до посильной 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).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p>
Модуль «Легкая атлетика» (22ч.).	<p><i>Развитие выносливости.</i> 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».</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).</p>
Модуль «Спортивные игры»	<p><u>Баскетбол.</u> Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном</p>

(20 ч.).	<p>мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> 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.</p> <p><u>Волейбол.</u> 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.</p>
----------	--

	<p><u>Футбол.</u> Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> 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).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> 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.</p>
Модуль «Зимние виды спорта» (10ч.).	<p><i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p><i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>
Обобщающий урок (2ч.).	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел / глава / тема учебного предмета, курса	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10 класс (68 ч.)				
Раздел «Знания о физической культуре» (2 ч.)				
Модуль «Теория»				
1	Физическая культура как социальное явление	2	<p>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.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно - достиженческая).</p> <p>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. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.</p> <p>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</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p>

			РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».	
Раздел «Физическое совершенствование» (66 ч.)				
Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.)				
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	4	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
3	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости	4	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим свободного доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p>

			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют следующие упражнения для развития выносливости: <i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка <i>Девушки:</i> Длительный бег до 20 мин	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с Развитие координационных способностей разбега.	4	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют упражнения для развития координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Гимнастика» (10 часов)				
5	Основы биомеханики	2	Раскрывают значение гимнастических упражнений	1. Электронный каталог

	гимнастическ х упражнений. Влияние гимнастическ х упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическ ми упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствов ание строевых упражнений		для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
6	Совершенствов ание общеразвиваю щих упражнений без предметов	2	На уроках физической культуры общеразвивающие упражнения выполняются в виде комплексов (комбинаций), которые составляются с учётом различных задач физического воспитания. Общеразвивающие упражнения применяются на любом занятии по физической культуре. В подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему восстановлению после выполненной работы, а также локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
7	Освоение висов и упоров. Развитие силовых	2	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ

	способностей и силовой выносливости		<p>комплекс из числа изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости:</p> <p><i>Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость; лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p><i>Девушки:</i> упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах..</p>	<p>имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
8	Освоение опорных прыжков Развитие координационных способностей.	2	<p>Описывают и демонстрируют технику данных упражнений:</p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-</p>

			<p>вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика</p>	<p>библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
9	Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей	2	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>

			препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)				
10	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
11	Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
12	Совершенствование	2	Составляют комбинации из	1. Электронный

	ание ловли и передачи мяча, техники ведения мяча Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
13	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)				
14	Особенности	2	для укрепления здоровья,	1. Электронный

	<p>физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Организационные приемы и перестроения. Выбор лыжного инвентаря. Имитационные упражнения лыжных ходов.</p>		<p>основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику безопасности при занятиях на лыжах. Описывают способы регулирования нагрузки при прохождении дистанции. Раскрывают правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений на лыжах, описывают основные механизмы энергообеспечения при выполнении упражнений. Описывают способы регулирования нагрузки при прохождении дистанции.</p>	<p>каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
15	<p>Техника освоенных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременный двухшажный ход.</p>	2	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
16	<p>Техника освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; коньковый ход.</p>	2	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Регулируют нагрузку при</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа:</p>

	Прохождение дистанции с использованием техники освоенных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.		прохождении дистанции	http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
17	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	3	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
18	Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.	1	Проходят дистанцию: <i>Юноши:</i> до 6 км; <i>Девушки:</i> до 5 км	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (8 часов)				
19	Терминология волейбола. Влияние игровых	2	Формулируют основные понятия в волейболе. Раскрывают значение волейбола для укрепления здоровья,	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ

	упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		развития физических способностей. Раскрывают влияние игровых упражнений на психохимические процессы и воспитание нравственных и волевых качеств. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
20	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
21	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная

			совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
22	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Спортивные игры Лапта» (4 ч.)				
23	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, бросков мяча, защитных действий	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча, бросков мяча, защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/

				ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
24	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Плавательная подготовка» (2 ч.)				
25	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.	2	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами: плавание на боку, брассом, на спине. Применяют данные упражнения для развития выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м; повторное проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного

				доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Легкая атлетика» (10 ч.)				
26	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	4	Описывают и анализируют технику выполнения метания в цель и на дальность, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений метания в цель и на дальность, соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
27	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
28	Совершенствование	4	Составляют комбинации упражнений, направленные на	1. Электронный каталог

	организаторски х умений		развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно- библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно- библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/proje ct_authors.asp
11 класс (68 ч.)				
Раздел «Знания о физической культуре» (2 ч.)				
1	Здоровый образ жизни современного человека	2	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	2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/

			<p>деятельности. 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>	
Раздел «Физическое совершенствование» (66 ч.)				
Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.)				
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	4	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют упражнения для развития скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
3	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости	4	<p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина.</p>

			<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют следующие упражнения для развития выносливости:</p> <p><i>Юноши:</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p> <p><i>Девушки:</i> Длительный бег до 20 мин</p>	<p>Режим свободного доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p>
4	Совершенствование техники прыжка в длину с Развитие координационных способностей разбега.	4	<p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют упражнения для развития координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег;</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>

			прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.	
Модуль «Гимнастика» (10 часов)				
5	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений	2	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. Чётко выполняют строевые упражнения, пройденные в предыдущих классах: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
6	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	2	На уроках физической культуры общеразвивающие упражнения выполняются в виде комплексов (комбинаций), которые составляются с учётом различных задач физического воспитания. Общеразвивающие упражнения применяются на любом занятии по физической культуре. В подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе, в основной части служат средством активного отдыха, в заключительной части способствуют лучшему	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary.

			восстановлению после выполненной работы, а также локально применяются для укрепления и развития отдельных групп мышц.	Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
7	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	<p>Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных в предыдущих классах упражнений.</p> <p><i>Юноши:</i> Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Девушки:</i> Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости:</p> <p><i>Юноши:</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость; лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.</p> <p><i>Девушки:</i> упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах..</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
8	Освоение опорных прыжков Развитие координационных способностей.	2	<p>Описывают и демонстрируют технику данных упражнений:</p> <p><i>Юноши:</i> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см</p> <p><i>Девушки:</i> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p>

			<p>ширину, высота 110 см). Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика</p>	<p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>
9	Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей	2	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений</p> <p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p><i>Девушки:</i> Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений; упражнения с</p>	<p>1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/</p> <p>2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/</p> <p>3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp</p>

			гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями; эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; ритмическая гимнастика	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)				
10	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
11	Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/

	действия.			ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
12	Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
13	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа:

			для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.	http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)				
14	Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Организационные приемы и перестроения. Выбор лыжного инвентаря. Имитационные упражнения лыжных ходов.	2	для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Описывают технику безопасности при занятиях на лыжах. Описывают способы регулирования нагрузки при прохождении дистанции. Раскрывают правила оказания первой помощи при обморожении и травмах. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений на лыжах, описывают основные механизмы энергообеспечения при выполнении упражнений. Описывают способы регулирования нагрузки при прохождении дистанции.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
15	Техника освоенных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа:

				http://elibrary.ru/project_authors.asp
16	Техника освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; коньковый ход. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Регулируют нагрузку при прохождении дистанции	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
17	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	3	Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
18	Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции с	1	Проходят дистанцию: <i>Юноши:</i> до 6 км; <i>Девушки:</i> до 5 км	

	использование м техники освоенных лыжных ходов.			
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (8 часов)				
19	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2	Формулируют основные понятия в волейболе. Раскрывают значение волейбола для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают влияние игровых упражнений на психохимические процессы и воспитание нравственных и волевых качеств. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
20	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
21	Совершенствование	2	Составляют комбинации из	1. Электронный

	ание техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий		освоенных элементов техники нападающего удара; комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
22	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 ч.)				
23	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии,	2	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передачи мяча, бросков мяча, защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим

	выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.		способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности	доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
24	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Атлетические единоборства» (2 ч.)				
25	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации	2	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система

	тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).		Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах	«КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.)				
26	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	4	Описывают и анализируют технику выполнения метания в цель и на дальность, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники. Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений метания в цель и на дальность, соблюдают правила безопасности	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
27	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4	Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа:

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
28	Совершенствование организаторских умений	2	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим доступа: http://biblio.tsutmb.ru/ 2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: http://www.knigafund.ru/ 3. Электронно-библиотечная система eLibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp
29	Обобщающий урок	2		

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5.1. Основная учебная литература (для педагога/для обучающихся)

Для педагогов:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях .- 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018 .- 255 с.: ил. - (ФГОС)

2. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ. 2014.

Для обучающихся:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях .- 5-е изд. - Москва: Просвещение, 2018 .- 255 с.: ил. - (ФГОС)
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 класс. М.: Русское слово. 2014.
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ. 2014.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура (базовый уровень). М.: Дрофа. 2014.

5.2. Дополнительная учебная литература (для педагога/для обучающихся)

Для педагогов:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
5. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
8. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
9. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
10. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

Для обучающихся:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

5.3. Учебно-методическая литература

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2015.[Электронный ресурс]. Систем. требования: AdobeReader. URL: <http://catalog.prosv.ru/attachment/379f92b0-a3b0-11df-9228-0019b9f502d2.pdf> (дата обращения: 02.06.2018).

5.4. Перечень рекомендуемых технических средств обучения, в том числе тренажеров

1. Интерактивная доска/ экран.
2. Компьютер/ноутбук.
3. Мультимедиапроектор.

5.5. Перечень рекомендуемых электронных (цифровых) - образовательных ресурсов

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ имени Г.Р. Державина. Режим свободного доступа: <http://biblio.tsutmb.ru/>

2. Электронно-библиотечная система «КнигоФонд». Режим свободного доступа: <http://www.knigafund.ru/>

3. Электронно-библиотечная система elibrary. Режим свободного доступа: http://elibrary.ru/project_authors.asp

4. Библиотека РАН. Режим свободного доступа: <http://www.rasl.ru/>

5. Библиотека по естественным наукам РАН. Режим свободного доступа: <http://www.benran.ru/>

Средства коммуникации для проведения онлайн - и офлайн уроков

1. Дневник.ру
2. Социальная сеть ВКонтакте
3. Сервис Zoom видеоконференция

Электронные образовательные ресурсы для проведения онлайн- и офлайн уроков:

1. Дневник.ру
2. РЭШ
3. Решу ЕГЭ
4. infourok.ru

5.6. Материально-технические средства и оборудования для обучения

Реализация программы элективного курса предполагает наличие спортивного зала, стадиона, бассейна для плавания, отвечающих технике безопасности.

1. *Оборудование и инвентарь спортивного зала:* стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, лыжи, лыжные палки, ботинки для лыж, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др., кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, и др.

2. *Оборудование и инвентарь стадиона:* стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для обеспечения обучения с использованием дистанционных образовательных технологий необходимы:

- компьютеры или иные технические устройства учеников и педагога с высокоскоростным выходом в Интернет, обеспечивающие возможность работы с мультимедийным контентом: воспроизведение видеоизображений, качественный стереозвук в наушниках, речевой ввод с микрофона и др.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 к рабочей программе

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль осуществляется в ходе:

- устного опроса;
- выполнения практической работы;
- тестирования;
- доклада.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Демонстрационная версия вопросов по учебному предмету «Физическая культура» для устного опроса

2. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.

4. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

5. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?

7. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

13. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

14. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

16. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

17. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

19. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

22. История Олимпийских игр и их значение.

23. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

24. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

25. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

26. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

27. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

28. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

30. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу или хоккею).

31. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

32. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

34. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

35. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

40. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?

41. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

42. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

43. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

44. Как правильно экипировать себя для 2-3-дневного туристского похода?

Шкала оценивания

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворител ьно	неудовлетвори тельно
Качество ответов на устный опрос	полно излагает изученный материал, даёт правильное определённое понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательнос	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно	обнаруживает незнание большей части соответствующ его раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий,

	на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	ти и языковом оформлении излагаемого	обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	75-89%	50-74%	Менее 50%
Критерии оценивания доклада	выполнены все требования к написанию и защите доклад: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

**Демонстрационная версия для оценивания практической заданий
по учебному предмету «Физическая культура»**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

**Демонстрационная версия вопросов для тестирования
по учебному предмету «Физическая культура»**

Тестовые вопросы в разделе «Баскетбол».

1. В каком году появился баскетбол как игра:

6-1899 Г

Г- 1895 Г

2. Автором создания игры в баскетболе является:

б- Джеймс Нейсмит;

г- Кесси Джонс.

3. *Завершите предложение.* В переводе с английского «баскетбол» означает

4. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря _____ года в зале Спрингфилского колледжа:

A- 1890; б- 1891; в- 1894; г-1895.

5. Первые правила игры в баскетбол , большинство из которых действуют и в настоящее время состояли из _____ пунктов.

6. Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же свет, что и ограничительные зоны и иметь радиус м:

A- 1,65; Б- 1,70; В- 1,80; Г- 1,85.

7. Размер баскетбольной площадки равен:

A- 13x26 м; Б-15x28 м; В-14x29 м; Г- 15x30 м.

8. *Завершите предложение.* В баскетболе термин «дриблинг» означает

9. Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3 метра 5 см.
Почему:

А- потому, что игроки были высокого роста и могли свободно забрасывать мяч в корзину.

Б- потому, что на этой высоте находился выступ балкона, удобное место для крепления корзины;

В- потому, что это было оптимальное расстояние от пола и потолка спортивного зала;

Г- потому, что технические средства не позволяли повесить корзину выше?

10. *Ответ – вставка.* Баскетбольный щит должен быть изготовлен из

И иметь размер.....

11. Для чего изначально к корзине был приставлен щит:

А- чтобы отгородить корзину от зрителей;

Б- чтобы мяч после броска не выходил из игры;

В- чтобы легче можно было забрасывать мяч в корзину;

Г- чтобы создать опору для крепления корзины;

12. Игровое время в баскетболе, в Евролиге состоит из

А- 4 периода по 10 мин; б- 3 периода по 8 мин;

В- 4 периода по 12 мин; г – 6 периодов по 10 мин.

13. *Ответ – вставка.* Игра в баскетбол не может начаться, если в одной из команд на площадке нет ... игроков.

14. Как начинается игра в баскетбол:

А- жеребьёвкой; б- вводом мяча из-за боковой линии;

В- спорным броском?

15. В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

А- только в начале игры; б- в начале каждой четверти;

В- в начале 1 и 3 четверти; г – понятие «спорный бросок» отсутствует.

Шкала оценивания

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
--------	---------	--------	-------------------	---------------------

Качество ответов на устный опрос	полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	75-89%	50-74%	Менее 50%
Критерии оценивания доклада	выполнены все требования к написанию и защите доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём,	основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении; на	имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

	соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.		
--	---	---	--	--

Демонстрационная версия вопросов по учебному предмету «Физическая культура» для доклада

1. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
2. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
5. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
6. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
7. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.
8. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.
9. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
10. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
11. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере).
12. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
13. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).
14. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки.

15. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

16. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

17. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

Шкала оценивания

Оценка	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
Качество ответов на вопросы по темам предмета	полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	75-89%	50-74%	Менее 50%
Критерии оценивания доклада	выполнены все требования к написанию и защите доклад: обозначена проблема и обоснована её актуальность,	основные требования к докладу и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В	имеются существенные отступления от требований к докладу. В частности: тема освещена лишь частично;	тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём доклада; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.	допущены фактические ошибки в содержании доклада или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод	
--	--	--	--

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация осуществляется в форме практической работы (II полугодие, 11 класс).

Практическая работа

ГИМНАСТИКА

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включенное в упражнение, или заменил их другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.

Максимально возможная оценка за выполнение упражнений – **10,0** баллов.

	Баллы
--	-------

И.п. – о.с.	
Фронтальное равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны – держать, правая (левая) нога вперед – книзу, руки вверх.....	3. 0
Стойка на руках (фиксировать) – кувырок вперед в упор присев, прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны.....	2. 0
Кувырок прыжком в упор присев, силой стойка на руках и голове – держать, опуская ноги – упор присев.....	1. 0
Выпрямляя ноги, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь прогнувшись, руки в стороны, выпрямляясь, 2- 3 шага разбег – темповой переворот боком («рондат»).....	2. 0
Прыжок с поворотом на 360°.....	2. 0

БАСКЕТБОЛ

Участник находится за лицевой линией справа от штрафной зоны. По сигналу он бежит вперед до угла штрафной зоны – опускает (кладет) и поднимает левой рукой малый конус №1, затем перемещается вдоль штрафной линии приставным шагом левым боком за конус №2, опускает и поднимает его правой рукой, затем спиной вперед бежит к лицевой линии вдоль левой стороны штрафной зоны, дальше приставным шагом правым боком вдоль лицевой линии к мячу 1, берет его и ведет его правой рукой вперед до конуса №1, перед конусом выполняет двойной перевод мяча (с правой руки на левую и обратно на правую), правой рукой ведет к конусу №2, также выполняет двойной перевод перед ним, дальше то же выполняет перед конусом №3, затем ведет правой рукой и выполняет бросок после 2-х шагов в корзину.

Затем бежит к мячу №2, выполняет штрафной бросок, бежит к мячу №3, выполняет бросок с места со средней дистанции и бежит к мячу №4. Участник берет мяч и выполняет ведение правой рукой вокруг конуса №4, левой рукой вокруг конуса №5, правой рукой вокруг конуса №6, левой рукой вокруг конуса №7 и далее левой рукой к кольцу, выполняет бросок после 2-х шагов слева. Если последний бросок выполнен не точно, то выполняется одно добивание мяча.

Критерии оценки:

- Непопадание в кольцо- 5 сек.
- заступ при выполнении штрафного броска – 5 сек.
- нарушение двушажного ритма – 5 сек.
- оббегание конусов не с той стороны – 5 сек.
- попаданием мячом в конус, потеря мяча при ведении, нарушение техники ведения - 2 сек.

- перемещение не указанным способом – 5 сек.
- невыполнение каждого элемента – 10 сек.



Рис.1. Порядок действий в баскетболе

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» («Полоса препятствий»)

Все задания в испытании выполняются строго последовательно согласно схеме. При нарушении последовательности заданий испытание считается невыполненным.

Задание 1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Условия выполнения: упражнение выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу (держит судья) принимается до включения секундомера.

Задание: по команде «Марш!» участник максимально быстро выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Юноши - 15 раз.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- изменение прямого угла согнутых ног.

Штраф:

1. Невыполнение задания + 60 сек.

Задание 2. «Бег змейкой».

Условия выполнения: 8 фишек-ориентиров. Расстояние между фишками - ширина до 3-4 м (в зависимости от размеров спортивного зала), длина - 1 м.

Задание: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с левой стороны, стойку № 2 с правой, стойку № 3 с левой стороны, стойку № 4 с правой и т.д., оббегая последнюю стойку № 8 с правой стороны.

Штраф:

1. Оббегание фишек-ориентиров с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое нарушение.

2. Касание фишек-ориентиров + 5 сек. за каждое касание.

3. Невыполнение задания + 30 сек.

Бег по прямой до фишки № 9, расположенной на углу баскетбольной площадки, оббежать её с левой стороны и передвижение к линии штрафного броска баскетбольной площадки.

Задание 3. «Метание мяча в цель»

Условия выполнения: линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит, 4 теннисных мяча.

Задание: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска.

Штраф:

1. Непопадание в баскетбольный щит +5 сек. (за каждое).

2. Заступ за линию броска + 5 сек. (за каждое).

3. Невыполнение задания +30 сек.

Бег по прямой до фишки № 10, расположенной на углу баскетбольной площадки, оббежать её с левой стороны и передвижение к месту выполнения задания № 4.

Задание 4. «Акробатика»

Условия выполнения: на расстоянии 1,5 метра от угла баскетбольной площадки расположен гимнастический мат размером 2x1 м.

Задание: выполнить максимально быстро 1 кувырок вперед.

Оценивается: уровень развития двигательных-координационных способностей.

Указания к выполнению:

1. Кувырок необходимо выполнять по прямой линии.

2. Кувырок выполняется без неоправданных пауз и потери темпа.

Штраф:

1. Невыполнение кувырка оценивается штрафом +5 сек.

2. Выход за пределы гимнастического мата +5 сек.

3. Невыполнение задания +30 сек.

Задание 5. бег по гимнастической скамейке

Условия выполнения: на расстоянии 1 метра от предыдущего задания расположен обруч с тремя набивными мячами весом для юношей 3 кг, на расстоянии 1 м от обруча расположена гимнастическая скамейка (соответствующая требованиям техники безопасности) с размеченными отметками (линии) на расстоянии 20 см от обоих краев, далее обруч, расположенный на расстоянии 1м от гимнастической скамейки.

Задание: участник, подбежав к обручу с мячами, берет один мяч в руки и максимально быстро пробегает с ним по гимнастической скамейке, кладет мяч в обруч, возвращается обратно вдоль скамейки за следующим мячом и т.д. Движение по скамейке начинается с отметки на ближнем к участнику конце скамейки и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце скамейки. В случае падения мяча участник должен его взять и возобновить выполнение задания с места падения, при этом «сход» со скамейки засчитывается как штраф.

ШТРАФ:

1. Падение мяча + 3 сек. за каждое нарушение.
2. Нахождение мяча за пределами обруча (выкатывание) + 3 сек. за каждое нарушение.
3. Бросок мяча в обруч + 3 сек. за каждое нарушение.
4. Падение во время выполнения бега по скамейке (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца скамейки) + 3 сек. за каждое нарушение.
5. Начало движения по скамейке после первой отметки + 3 сек. за каждое нарушение.
6. Окончание движения по скамейке до второй отметки + 3 сек. за каждое нарушение.
7. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 6. прыжки через горизонтальные препятствия

Условия выполнения: 2 горизонтальные линии, обозначающие границы места выполнения задания, 3 гимнастических мата стандартных размеров (2x1). Расстояние между первой линией отталкивания и первым гимнастическим матом составляет 0,5 м, расстояние между гимнастическими матами составляет для юношей – 0,8 м, расстояние между третьим гимнастическим матом и второй горизонтальной линией составляет - 0,5.

Задание: выполнить последовательно три прыжка толчком двух ног через гимнастические маты, приземляясь на 2 ноги.

Штраф:

1. Приземление на одну ногу + 3сек. за каждое нарушение.
2. Отталкивание одной ногой + 3 сек. за каждое нарушение.
3. Заступ на ограничительную линию, гимнастический мат + 5 сек. за каждое нарушение.
4. Каждый подскок или шаг вперед перед прыжком + 3 сек.
5. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 7. Бег к финишу

Условия выполнения: линия финиша, на которой находится набивной мяч (любой массы), расположена на расстоянии 2 м от ограничительной линии предыдущего задания.

Задание: выполнить максимально быстро бег к набивному мячу и коснуться его рукой.

Оценка испытаний.

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется в момент касания участником набивного мяча, расположенного на линии финиша.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

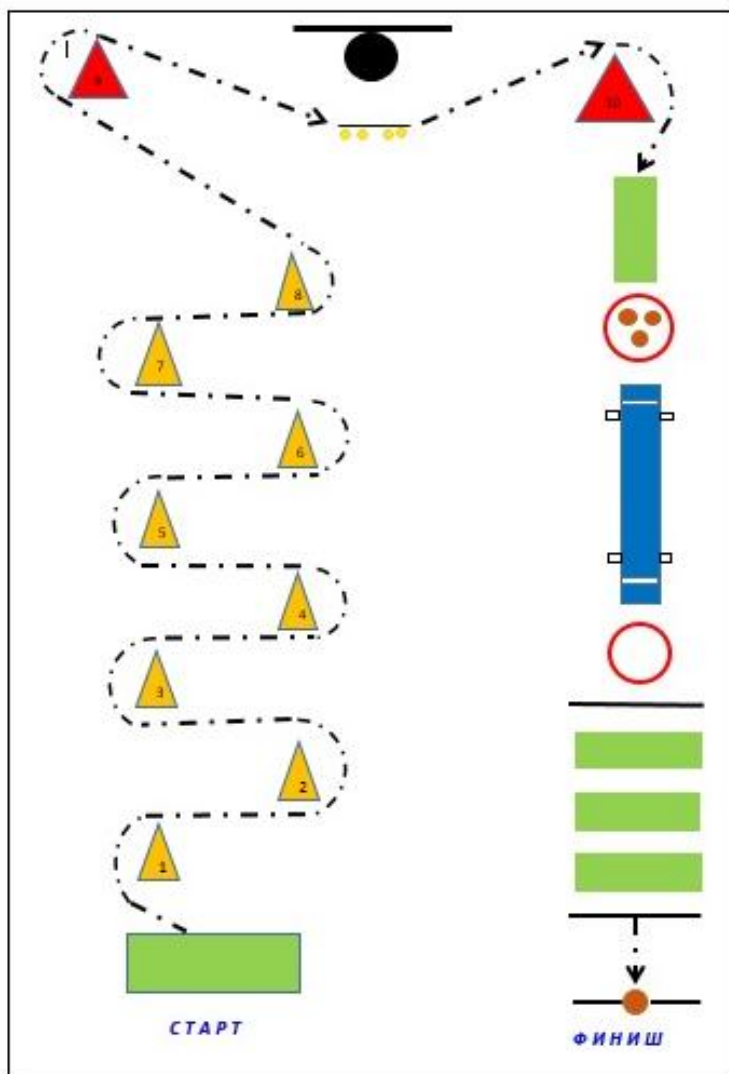


Рис.2. Примерная схема полосы препятствий

Условные обозначения:

	мат гимнастический		обруч гимнастический
	баскетбольный щит		гимнастическая скамейка
	мяч теннисный		набивной мяч
 	фишка ориентир		направление движения участника

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000м

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

Качество выполнения практических работ	последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал; дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии;; показывает знание всего изученного учебного материала; дает в основном правильный ответ учебный материал излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в демонстрирует усвоение основного содержания учебного	показывает знание всего изученного учебного материала; дает в основном правильный ответ учебный материал излагает в обоснованной логической последовательности с приведением конкретных примеров, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов в использовании терминологии учебного предмета, которые может исправить самостоятельно при помощи учителя;	демонстрирует усвоение основного содержания учебного материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно ; применяет полученные знания при ответе на вопрос, допускает ошибки в использовании терминологии учебного предмета; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений, допускает в них	не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений; не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные знания
---	---	--	---	---

	материала.		ошибки;	
--	------------	--	---------	--

Приложение 2 к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Вид и формы контроля	Календарные/фактич еские сроки проведения
10 класс/ 1 год обучения 68 часов					
Раздел «Знания о физической культуре» (2 ч.)					
Модуль «Теория»					
1	Физическая культура как социальное явление	2	Урок формирования новых знаний.	Поурочный контроль: устный опрос	
Раздел «Физическое совершенствование» (66 ч.)					
Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.)					
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	4	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
3	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости	4	Урок формирования новых знаний.		
4	Совершенствование техники прыжка в длину с Развитие координационных способностей разбега.	4	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Гимнастика» (10 часов)					
5	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.	2	Урок формирования новых знаний.		

	Совершенствование строевых упражнений				
6	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
7	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	Урок формирования новых знаний.		
8	Освоение опорных прыжков Развитие координационных способностей.	2	Урок формирования новых знаний.		
9	Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)					
10	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	2	Урок повторения, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
11	Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.	2	Урок повторения, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Поурочный контроль: устный опрос	
12	Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча	2	Урок повторения, систематизации		

	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.		ации и обобщения знаний, закрепления умений.		
13	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)					
14	Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Организационные приемы и перестроения. Выбор лыжного инвентаря. Имитационные упражнения лыжных ходов.	2	Урок формирования новых знаний.		
15	Техника освоенных лыжных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременный двухшажный ход.	2	Урок формирования новых знаний.		
16	Техника освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; коньковый ход. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Урок формирования новых знаний.		
17	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование	3	Урок контроля и проверки знаний и	Тематический контроль Тестирование (тестирование	

	техники освоенных лыжных ходов.		умений	двигательных способностей)	
18	Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (8 часов)					
19	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2	Урок формирования новых знаний.		
20	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	2	Урок формирования новых знаний.		
21	Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий	2	Урок повторения, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
22	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Спортивные игры Лепта» (4 ч.)					
23	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек, ловли и передачи мяча, бросков мяча,	2	Урок формирования новых знаний.		

	защитных действий				
24	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Плавательная подготовка» (2 ч.)					
25	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине; плавание на боку; прыжки в воду вниз ногами.	2	Урок формирования новых знаний.		
Модуль «Легкая атлетика» (10 ч.)					
26	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	4	Урок формирования новых знаний.		
27	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	Урок формирования новых знаний.		
28	Совершенствование организаторских умений	4	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
11 класс/ 2 год обучения 68 часов					
Раздел «Знания о физической культуре» (2 ч.)					
Модуль «Теория»					
1	Здоровый образ жизни современного человека	2	Урок формирования новых знаний.		
Раздел «Физическое совершенствование» (66 ч.)					
Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.)					
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	4	Урок формирования новых знаний.		
3	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости	4	Урок формирования новых знаний.		
4	Совершенствование техники прыжка в	4	Урок контроля и	Тематический контроль	

	длину с Развитие координационных способностей разбега.		проверки знаний и умений	Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Гимнастика» (10 часов)					
5	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений	2	Урок формирования новых знаний.		
6	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль: выступление с докладом	
7	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	2	Урок формирования новых знаний.		
8	Освоение опорных прыжков Развитие координационных способностей.	2	Урок формирования новых знаний.		
9	Освоение акробатических упражнений Развитие координационных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (8 часов)					
10	Совершенствование приемов игры: комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	2	Урок формирования новых знаний.		

	Совершенствование приемов игры: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением				
11	Совершенствование приемов игры: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование приемов игры: действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.		
12	Совершенствование ловли и передачи мяча, техники ведения мяча Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2	Урок повторений, систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Поурочный контроль: устный опрос	
13	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Зимние виды спорта» (10 ч.)					
14	Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Организационные приемы и перестроения. Выбор лыжного инвентаря. Имитационные упражнения лыжных ходов.	2	Урок формирования новых знаний.		
15	Техника освоенных лыжных ходов: одновременный	2	Урок формирования новых		

	бесшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременный двухшажный ход.		знаний.		
16	Техника освоенных лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; коньковый ход. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	Урок формирова ния новых знаний.		
17	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	3	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
18	Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции с использованием техники освоенных лыжных ходов.	1	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» (8 часов)					
19	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	2	Урок формирова ния новых знаний.		
20	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча	2	Урок формирова ния новых знаний.		
21	Совершенствование техники нападающего	2	Урок формирова		

	удара. Совершенствование техники защитных действий		ния новых знаний.		
22	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» (4 ч.)					
23	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	2	Урок формирова ния новых знаний.		
24	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Тематический контроль Тестирование (тестирование двигательных способностей)	
Модуль «Атлетические единоборства» (2 ч.)					
25	Атлетические единоборства в системе профессионально- ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их са- мостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	2	Урок формирова ния новых знаний.		
Модуль «Легкая атлетика» (12 ч.)					
26	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	4	Урок повторени й, систематиз ации и		

			обобщения знаний, закреплен ия умений.		
27	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4	Урок формирова ния новых знаний.		
28	Совершенствование организаторских умений	2	Урок контроля и проверки знаний и умений.	Промежуточна я аттестация: практическая работа	
29	Обобщающий урок	2	Урок повторени й, систематиз ации и обобщения знаний, закреплен ия умений.	Поурочный контроль: устный опрос	

Приложение 3 к рабочей программе

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	Дата
2023 – 2024 учебный год			
1.			
2.			
2024 – 2025 учебный год			
1.			
2.			