Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Державинский лицей



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 10-11 классов, год набора: 2026 г.
уровень образования: среднее общее
уровень изучения: базовый
профиль обучения: универсальный

Тамбов, 2026 г.

Разработчики:



/Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, учитель Державинского лицея ТГУ им. Г.Р. Державина

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассмотрена и одобрена на заседании профильного педагогического объединения Державинского лицея от 02 марта 2026 г., протокол № 5.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» утверждена на заседании Ученого совета Державинского лицея от 30 марта 2026 г., протокол № 14.

С О Д Е Р Ж А Н И Е

1	**Пояснительная записка**, в том числе:	**4**
	– основы разработки рабочей программы учебного предмета	**5**
	– общая характеристика учебного предмета	**6**
	– место учебного предмета в учебном плане основной образовательной программы среднего общего образования (далее - ООП СОО)	**7**
2	**Планируемые результаты освоения учебного предмета**	**7**
3	**Содержание учебного предмета**	**15**
4	**Тематическое планирование учебного предмета**	**20**
5	**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение реализации учебного предмета**	**26**
6	**Приложения**	**28**
	Приложение 1. Оценочные материалы	
7	**Приложение 2.** Календарно-тематическое планирование учебного предмета	**43**
8	**Приложение 3.** Лист внесения изменений	**68**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов Державинского лицея (далее – программа по физической культуре) разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, а также на основе планируемых результатов, представленных в рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре учитывает положения и требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее - ФГОС СОО), федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО) и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

В программе по физической культуре нашли свои отражения условия деятельности ТГУ имени Г.Р. Державина (далее – Университет), требования родителей, учителей к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в образовательный процесс.

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

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

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

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

– концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая образовательный 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», определяющая направленность учебной программы на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «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 по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральным государственным образовательным основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения учащихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,

оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целевая установка реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям:

– *развивающая направленность,* связанная с достижением обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»;

– *обучающая направленность,* формирующая умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;

– *воспитывающая направленность*, обеспечивающая приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

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

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, 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.

Вариативное содержание программы по физической культуре представлено модулем «Спортивная и физическая подготовка», состоящим из двух модулей – «Спортивная подготовка» (модуль «Тяжелая атлетика») и «Базовая физическая подготовка». Основной содержательной направленностью этих модулей является развитие физических качеств учащихся и подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Общий объем часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования в Университете, составляет 204 часов: 10 класс – 102 часа; 11 класс – 102 часа.

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

Нормативные (в действующей редакции), концептуальные и иные основы для разработки рабочей программы учебного предмета:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобразования РФ от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
3. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

4. 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»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 «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, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.07.2025 № 551 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.20 №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 модернизации учебного курса «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года;

9. Устав, иные локальные акты ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина».

Программа по физической культуре разработана на основе федеральной рабочей программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень).

Общая характеристика учебного предмета	
Цели и задачи изучения учебного предмета	*Цель*: создание условий для формирования потребности обучающихся 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.
	Задачи: развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, повышение его надёжности, защитных и адаптивных свойств; закрепление основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта через индивидуализацию содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствование технико-тактических действий в

<table>
<tr><td></td><td>игровых видах спорта;
содействие активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств.</td></tr>
<tr><td>Межпредметные связи</td><td>
<table>
<tr><td>Предмет (название темы)</td><td>Содержание</td></tr>
<tr><td>«Базовые виды двигательной деятельности»</td><td>Модули: «Баскетбол», «Плавание», «Подвижные игры»</td></tr>
<tr><td>«Начальная военная подготовка»</td><td>Раздел: «Основы допризывной подготовки», тема «Огневая подготовка»</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Место учебного предмета в учебном плане ООП СОО

Учебный предмет «Физическая культура» в учебном плане ООП СОО является обязательным учебным предметом для обучающихся.

Объем учебного предмета и распределение его по годам (классам) обучения		
Год обучения/класс	Общее количество часов	Недельная нагрузка в часах
1год/10 класс	102	3
2 год/11 класс	102	3

Оценка результатов освоения ООП СОО по учебному предмету «Физическая культура» 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

Образовательные результаты, в т.ч. с учетом рабочей программы воспитания	Планируемые результаты Уровень освоения: базовый	Раздел(ы)/ глава(ы) и/или тема(ы) учебного предмета
Личностные	**1. Гражданское воспитание:** -сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; -осознание своих конституционных прав и обязан-	Знания о физической культуре, Способы

	ностей, 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 волонтёрской деятельности.	самостоятельной двигательной деятельности, Физкультурно-оздоровительная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Прикладно-ориентированная двигательная деятельность, Спортивная и физическая подготовка
	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 убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.	
	3. Духовно-нравственное воспитание: -осознание духовных ценностей российского народа; -сформированность нравственного сознания, этического поведения; -способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; -осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; -ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.	
	4. Эстетическое воспитание: -эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; -способность воспринимать различные виды ис-	

	кусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; -убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; -готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.	
	5. Физическое воспитание: -сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	
	6. Трудовое воспитание: -готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; -готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.	
	7. 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.	
	8. Ценности научного познания: -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и	

	общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; -совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; -осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	
Метапредметные	**Овладение универсальными познавательными действиями** *1) базовые логические действия:* -самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; -выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; -развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; *2) базовые исследовательские действия*: – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуа-	Знания о физической культуре, Способы самостоятельной двигательной деятельности, Физкультурно-оздоровительная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность, Прикладно-ориентированная двигательная деятельность, Спортивная и физическая подготовка

	лизировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; – осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; – уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; – уметь интегрировать знания из разных предметных областей; – выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; *3) работа с информацией:* – владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; — создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; – оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; – использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; – владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	
	1. Овладение универсальными коммуникативными действиями 1) *общение:* – осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; – распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	

	– владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; – развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств; 2) *совместная деятельность:* – понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; – выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; – принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; – оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; – предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; – осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
	Овладение универсальными регулятивными действиями 1) *самоорганизация:* – самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; – давать оценку новым ситуациям; – расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; – делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; – оценивать приобретённый опыт; – способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 2) *самоконтроль:* – 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; 3) *принятие себя и других:* – принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; – принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; – признавать своё право и право других на ошибки; – развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	
Предметные	**10 класс**	
	– характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; – ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; – положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	раздел «Знания о физической культуре»
	– 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.	раздел «Организация самостоятельных занятий»
	– выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать	раздел «Физическое

	их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; – выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; – выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; – демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); – демонстрировать технические и тактические действия при выполнении упражнений по легкой атлетике; – демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.	совершенствование»
Предметные	**11 класс**	
	– 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.	«Знания о физической культуре»
	– планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; – организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; – проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их	«Организация самостоятельных занятий»

	содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.	
	– 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); – демонстрировать прирост результатов при выполнении упражнений по легкой атлетике; – выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.	«Физическое совершенствование»

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»	
Физическая культура как социальное явление Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры	Физическая культура как социальное явлениие. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (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.

	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».
Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание
Раздел № 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.
Медицинский осмотр как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Медицинский осмотр в системе организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.
Физическое совершенствование	
Раздел № 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Модуль «Лёгкая атлетика».	Беговые упражнения. Рекомендации по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега Прыжки в длину с места и с разбега.
Модуль «Гимнастика».	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.
Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
«Спортивные игры». Футбол.	Техники игровых действий: ведение мяча ногой различными способам, владения мячом (развороты с мячом, обманные движе-

	ния «финты», удары по мячу ногой), остановка мяча ногой, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
«Спортивные игры». Баскетбол	Техника выполнения игровых действий: передвижение в стойке, остановка двумя шагами и прыжком ,прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
«Спортивные игры». Волейбол	Техника выполнения игровых действий: приём и передача мяча, подача мяча. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
Модуль «Зимние виды спорта»	Передвижения на лыжах: одновременным одношажным, попеременным двухшажным ходом. Техники торможения и поворота, подъёма «ёлочкой». Развитие выносливости. Развитие силовых способностей, координации.
Раздел № 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.	
«Плавательная подготовка».	Техники основных видов плавания: брасс, кроль и баттарфляй; техники поворотов и старта в плавании
Раздел № 4. Спортивная и физическая подготовка..	
Спортивная подготовка (модуль «Тяжелая атлетика»)	Техники тяжелоатлетических упражнений: рывок в стойку, рывок с полуприседом; приседание со штангой на выпрямленных ногах, подъем штанги на грудь с полуприседом и с виса, приседание со штангой на груди, , толчок и полутолчок штанги.
Модуль «Базовая физическая подготовка».	Общая физическая подготовка. Развитие силовых и скоростных способностей, выносливости и гибкости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.
11 класс	
Раздел 1. Знания о физической культуре	
Здоровый образ жизни современного человека	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах
Профилактика	Причины возникновения травм и способы их предупреждения,

травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности	
Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки
Физическое совершенствование	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Модуль «Лёгкая атлетика».	Отработка техник беговых упражнений, упражнений на прыжки с места и с разбега способом «прогнувшись», метания мяча и гранаты
Модуль «Гимнастика»	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры.
Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Модуль «Спортивные игры». Футбол	Повторение техник ведения, отбора и вбрасывания мяча, ударов по мячу, закрепление их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности
Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Техники бросков мяча и защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности
Модуль «Спортивные игры». Волейбол	Техники нападающего удара и защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности
Модуль «Зимние	Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование

виды спорта»	техники одновременных ходов. Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным и коньковым ходом. Эстафета на лыжах «Зимние забавы»
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	
Модуль «Атлетические единоборства»	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	
Спортивная подготовка (модуль «Тяжелая атлетика»)	Тяга рывковая, толчковая. Швунг. Техники тяжелоатлетических упражнений: подъем штанги на грудь с полуприседом и с виса, полутолчок штанги, толчок штанги из-за головы
Базовая физическая подготовка	Общая физическая подготовка. Развитие силовых и скоростных способностей, выносливости и гибкости. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10 класс				
Раздел 1 Знания о физической культуре				
1.1	Физическая культура как социальное явление	1	Характеризуют физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ ВФСК ГТО (МЭШ)

	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры		общества; ориентируются в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации; знакомятся с нормативными требованиями по сдаче комплекса ГТО, основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО	https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_spec/279329 Основы знаний по физической культуре (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/266967 Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	Оценивают связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека; раскрывают их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуг	1	Проектируют досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурномассовых мероприятий и спортивных соревнований	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Самоконтроль при занятиях физической культурой (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11418894 Наклоны вперед из положения стоя (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411 Подъем туловища из положения лежа на полу (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384
2.2	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	Контролируют показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, используют показатели при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности	
Физическое совершенствования				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	12	Выполняют беговые упражнения, упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей,	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Классификация

			координацию движений; выполняют упражнения на метание гранаты с места и 5-7 шагов, малого мяча в неподвижную и подвижную мишень; выполняют соревновательные действия в стандартных и вариативных условиях	гимнастики (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/311475 Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/196924 Сгибание и разгибание рук в упоре – техника выполнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733
1.2	Модуль «Гимнастика».	10	Выполняют упражнения общефизической подготовки, используют их в планировании кондиционной тренировки; составляют гимнастическую комбинацию из 8-10 хорошо освоенных упражнений и разучивают их; знакомятся и разучивают комплекс атлетической гимнастики; осваивают упражнения аэробной направленности.	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	Знакомятся, разучивают и анализируют образцы техники: ведение мяча ногой различными способам, владения мячом (развороты с мячом, обманные движения «финты», удары по мячу ногой), остановка мяча ногой, удары по мячу, отбор мяча, вбрасывание; закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности одноклассников (разучивание в парах и в группах)	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Баскетбол (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/141589 Футбол (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/196102 Спортивные игры (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/156490 Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130 Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	Знакомятся и разучивают технику выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков; выполняют правила 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности; закрепляют правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	
2.3	Модуль «Спортивные	10	Знакомятся и разучивают технику выполнения игровых	

	игры». Волейбол		действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении), тактические действия в защите и нападении; закрепляют правила игры в условиях игровой и учебной деятельности	
2.4	Модуль «Зимние виды спорта».	6	Разучивают способы передвижения на лыжах, технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона, техники одновременного одношажного хода, технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими обучающимися; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Плавательная подготовка»	10	Знакомятся и разучивают спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами	https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/ mediateka/books
Раздел 4. Модуль Спортивная и физическая подготовка				
4.1	Спортивная подготовка (модуль «Тяжелая атлетика»)	15	Овладевают техниками тяжелоатлетических упражнений: рывок в стойку, рывок с полуприседом; приседание со штангой на выпрямленных ногах, подъем штанги на грудь с полуприседом и с виса, приседание со штангой на груди, толчок и полутолчок штанги Выполняют упражнения на развитие силы, чувства равновесия, гибкости.	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Общая и специальная физическая подготовка (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723 Бег на 100 метров – техника выполнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/ 170229 Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладинеиз виса лежа (девушки) – техника выполнения
4.2	Базовая физическая подготовка	15	Готовятся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки	

				(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951
11 класс				
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1	Характеризуют адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывают её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; оценивают роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ ВФСК ГТО (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/exam/test/training_spec/279329 Основы знаний по физической культуре (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/26696 7 Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	Знакомятся с причинами возникновения травм и способами их предупреждения, правилами профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; отрабатывают способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах	
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности				
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	Планируют оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; проводят сеансы релаксации, самомассажа с целью восстановления организма после	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Самоконтроль при занятиях физической культурой (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11418894 Наклоны вперед из положения стоя (РЭШ) https://resh.edu.ru/subj

			умственных и физических нагрузок	ect/lesson/4772/start/ 172411 Подъем туловища из положения лежа на полу (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/ 172384
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Проводят самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планируют их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях	
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Модуль «Лёгкая атлетика».	12	Совершенствуют техники беговых упражнений, отрабатывают упражнения на прыжки с места и с разбега способом «прогнувшись»; выполняют соревновательные действия в стандартных и вариативных условиях	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Классификация гимнастики (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/31147 5 Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6057/start/ 196924 Сгибание и разгибание рук в упоре – техника выполнения (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/ 95733
1.2	Модуль «Гимнастика»	10	Разучивают и отрабатывают упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и здоровья; разучивают комплексы упражнений по программе стретчинга и шейпинга, включают их в содержание занятий кондиционной тренировкой	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10	Повторяют и закрепляют основные технические приёмы и тактические действия в условиях учебной и игровой деятельности	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Баскетбол (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material/app/14158 9 Техника безопасности и правило игры в футбол (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/ 77735 Техника безопасности на занятиях
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	Повторяют и закрепляют основные технические приёмы и тактические действия в условиях учебной и игровой деятельности	
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	Повторяют и закрепляют основные технические приёмы и тактические действия в условиях учебной и игровой деятельности	

2.4	Модуль «Зимние виды спорта».	6	Разучивают способы передвижения на лыжах, технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона, техники одновременного одношажного хода, технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации; контролируют технику передвижения на лыжах другими обучающимися; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции	баскетболом. Правила игры в баскетбол (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241 Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241 Техника безопасности. Правила игры в волейбол (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность				
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	10	Разучивают и отрабатывают основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски, падения)	http://www.trainer.h1.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
Раздел 4. Модуль Спортивная и физическая подготовка				
4.1	Спортивная подготовка (модуль «Тяжелая атлетика»)	15	Овладевают техниками тяжелоатлетических упражнений: подъем штанги на грудь с полуприседом и с виса, полутолчок штанги, толчок штанги из-за головы. Выполняют упражнения на развитие подвижности в суставах ног и позвоночника, силы, чувства равновесия, гибкости.	Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/ Общая и специальная физическая подготовка (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11369723
4.2	Базовая физическая подготовка	15	Готовятся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта	

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

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

Для педагогов:

5.1.1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях .- 11-е изд. - Москва: Просвещение, 2025 .- 255 с.: ил.

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

5.2.1 Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

5.2.2 Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

5.2.3 Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5.3. Учебно-методическая литература

5.3.1 Артем Патрикеев. Физкультура. 11 класс. Поурочные разработки. К УМК В.И. Ляха. ФГОС

5.3.2 Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5.3.3 Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

5.3.4 Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5.3.5 Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

5.3.6 Марченко И.Н., Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. ФГОС

5.3.7 Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. М.: Юрайт, 2023. 280 с.

5.3.8 Спортивные игры: правила, тактика, техника / Под ред. Конеевой Е.В. М.: Юрайт, 2024. 345 с.

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

5.3.10Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

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

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

5.4.1 Интерактивная доска/ экран.

5.4.2 Компьютер/ноутбук.

5.4.3 . Мультимедиапроектор.

5.5. Перечень рекомендуемых электронных (цифровых) -образовательных ресурсов

5.5.1 Физическая культура. 10-11 класс ГАОУ ВО МГПУ https://priem.mgpu.ru/program/fizicheskaya-kultura/

Электронная библиотека IBLS https://mng.iblschool.ru/

Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/

Московская электронная школа (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/main

5.6. Материально-технические средства и оборудования для обучения

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

5.6.1 Ворота гандбольные (минифутбол)
5.6.2 Гимнастический снаряд (шведская стенка)
5.6.3 Гимнастические маты
5.6.4 Маты для прыжков в высоту
5.6.5 Канат для перетягивания
5.6.6 Мяч баскетбольный
5.6.7 Мяч волейбольный
5.6.8 Мяч футбольный
5.6.9 Насосы для накачивания мячей
5.6.10 Палка гимнастическая
5.6.11 Ракетки для настольного тенниса
5.6.12 Столы для настольного тенниса
5.6.3 1Ракетки для бадминтона
5.6.14 Воланы для игры в бадминтон
5.6.15 Секундомеры
5.6.16 Сетка, ворота - минифутбол
5.6.17 Сетка с креплениями (настольный теннис)
5.6.18 Бодибар 2 кг.
5.6.19 Бодибар 3 кг.
5.6.20 Скакалки
5.6.21 Обручи
5.6.22 Спортивные тренажеры
5.6.23 Гимнастические скамейки
5.6.24 Универсальное электронное табло счета (большое)
5.6.25 Универсальное электронное табло счета (малое)
5.6.26 Стулья
5.6.27 Трибуна
5.6.28 Мяч набивной (1кг)
5.6.29 Мяч набивной (2кг)
5.6.30 Мяч набивной (2кг)
5.6.31 Мяч малый (теннисный)
5.6.32 Скакалка гимнастическая
5.6.33 Мяч малый (мягкий)
5.6.34 Палка гимнастическая
5.6.35 Обруч гимнастический
5.6.36 Коврики массажные
5.6.37 Секундомер настенный с защитной сеткой
5.6.38 Сетка для переноса малых мячей
5.6.39 Ракетка для бадминтона
5.6.40 Воланы для бадминтона
5.6.41 Ракетка для настольного тенниса
5.6.42 Шарики для настольного тенниса
5.6.43 Сетка для настольного тенниса
5.6.44 Планка для прыжков в высоту
5.6.45 Стойки для прыжков в высоту
5.6.46 Барьеры л/а тренировочные
5.6.47 Флажки разметочные на опоре
5.6.48 Лента финишная

5.649 1Рулетка измерительная (10м)
5.6.50 Рулетка измерительная (50м)
5.6.51 Номера нагрудные л/атлетика
5.6.52 Секундомер ручной
5.6.53 Мячи баскетбольные
5.6.54 Сетка для переноса и хранения волейбольных мячей
5.6.55 Жилетки игровые волейбольные с номерами
5.6.56 Мячи волейбольные
5.6.57 Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
5.6.58 Табло перекидное
5.6.59 Жилетки игровые баскетбольные с номерами
5.6.60 Мячи футбольные
5.6.61 Компрессор для накачивания мячей
5.6.62 Палатки туристские (двух местные)
5.6.63 Рюкзаки туристские
5.6.64 Комплект туристский бивуачный
5.6.65 Пульсометр
5.6.66 Шагомер электронный
5.6.67 Комплект динамометров ручных
5.6.68 Динамометр становой
5.6.69 Ступенька универсальная (для степ-теста)
5.6.70 Тонометр автоматический
5.6.7 1Весы медицинские с ростомером
5.6.72 Аптечка медицинская

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 к рабочей программе

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости обучающихся
Поурочный контроль осуществляется в следующих формах:

- работа на уроке;
- практическая работа;
- тестирование:
- зачёт (сдача контрольных нормативов);
- выступление с докладом.

Шкала оценивания в рамках текущего контроля

Оценка	**отлично**	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**
Количество правильных ответов в тесте	90-100%	75-89%	50-74%	Менее 50%
Критерии	выполнены все	основные	имеются	тема доклада

оценивания доклада	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.	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.	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	не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
Критерии оценивания за работу на уроке (владения двигательными умениями и навыками в рамках организованной деятельности)	движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чѐтко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрирова	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем оценивании, но допустил не более двух незначительных ошибок	двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

	ть в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
Зачёт (сдача контрольных нормативов) – уровень физической подготовленности	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой по физической культуре, которая отвечает требованиям ФГОС, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту..	Учащийся не выполняет нормативы, нет роста показателей физической подготовленности

Демонстрационная версия

Тематика вопросов в рамках работы на уроке

1.Назовите средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия человека.

2. Сформулируйте общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

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

4. Сформулируйте общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

5. Сформулируйте общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

6. Сформулируйте общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

7. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?

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

9. Перечислите общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

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

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

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

13. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Привести собственные примеры.

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

15. Перечислите эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

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

17. Перечислите профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

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

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

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

21. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

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

23. Каким образом осуществлять самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

24. . В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Сформулируйте меры по их предупреждению.

Контрольные нормативы 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

	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 класс	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 тестирования
Тестовые вопросы к разделу «Баскетбол»

1. В каком году появился баскетбол как игра:

А-1819 г б-1899 г

В-1891 г г- 1895 г

2. Автором создания игры в баскетболе является:

А- Билл Рассел; б- Джеймс Нейсмит;
В- Фил Вулперт; 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:
А- 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:
А- 1,65; б- 1,70; в- 1,80; г- 1,85.

7. Размер баскетбольной площадки равен:
А- 13х26 м; б-15х28 м; в-14х29 м; г- 15х30 м.

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

9. Высота баскетбольного кольца от уровня пола состовляет 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 то 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 1и 3 четверти; г – понятие «спорный бросок» отсутствует.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учеников 10 класса

Развиваемые физические	**Контрольные упражнения (тесты)**	**Юноши**	**Девушки**

качества			
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта	не более 6,9 с	не более 7,1
	Бег на 60 м с высокого старта	не более 12,1 с	не более 12,4с
	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	не более 10,3 с	не более 10,6 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 110 см	не менее 105 см
	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 330 см	не менее 270см
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 10 см	не менее 10 см

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 15 м с высокого старта	не более 2,8 с	не более 3,0 с
	Бег 15 м с хода	не более 2,4 с	не более 2,6 с
	Бег 30 м с высокого старта	не более 4,9 с	не более 5,1 с
	Бег 30 м с хода	не более 4,6 с	не более 4,8 с
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 190 см	не менее 170 см
	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 620 см	не менее 580 см
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	не менее 20 см	не менее 16 см
	Прыжок в высоту И.П. - руки за спиной (отталкиванием двумя ногами)	не менее 12 см	не менее 10 см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 6 м	не менее 4 м
Гибкость	Наклон вперед из И.П. - стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2с.)	не менее 1 раза	не менее 1 раза

ФУТБОЛ

Техническое мастерство

Обязательная техническая программа для учеников 10 класса

Название упражнения	юн	дев	юн	дев	юн	дев
	«3»	«3»	«4»	«4»	«5»	«5»
Вбрасывание мяча руками на дальность	11-10 м	10-9 м	13-12 м	12-11 м	14 м и более	13 м и более
Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	5 р	4 р	6 р	5 р	7 р и более	6 р и более
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	13,2 с-14,2 с	13,4 с -14,4 с	12,1 с - 13,1 с	12,3 с-13,3 с	12,0 с и менее	12,2 с и менее
Жонглирование мячом	10 раз	8 раз	12 раз	10 раз	14 раз и более	12 раз и более
Ведение мяча 30 м	7,6 м-8,6 м	7,8 м-8,8 м	6,5 м-7,5 м	6,7 м-7,7 м	6,4 м и менее	6,6 м и менее

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для учеников 11 класса

Развиваемые физические качества	**Контрольные упражнения (тесты)**			
	юноши		**девушки**	
	вид	**результат**	**вид**	**результат**
Скоростные качества	Бег 15 м с высокого старта	не более 2,4 с	Бег 15 м с высокого старта	не более 2,7с
	Бег 15 м с хода	не более 2,0 с	Бег 15 м с хода	не более 2,3с
	Бег 30 м с высокого старта	не более 4,2 с	Бег 30 м с высокого старта	не более 4,5с
	Бег 30 м с хода	не более 4,0 с	Бег 30 м с хода	не более 4,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 230см	Прыжок в длину с места (отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги)	не менее 215см
	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 710см	Тройной прыжок с места (отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног)	не менее 680см
	Прыжок в вверх	не менее 35 см	Прыжок в	не менее 27см

	с места отталкиванием двумя ногами со взмахом рук		высоту с места отталкиванием двумя ногами	
	Прыжок в вверх без взмаха рук (одновременным отталкиванием двумя ногами)	не менее 20 см	Прыжок в высоту И.П. - руки за спиной (одновременным отталкиванием двумя ногами)	не менее 14см
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 9 м	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы	не менее 6 м
Гибкость	Наклон вперед из И.П. - стоя с выпрямленными ногами на полу. (коснуться пола пальцами рук. фиксация положения 2с.)	не менее 1 раза	Наклон вперед из И.П. - стоя с выпрямленными ногами на полу. (коснуться пола пальцами рук. фиксация положения 2с.)	не менее 1 раза

Футбол
Техническое мастерство
Обязательная техническая программа для учеников 11 класса

№	**тест**	**юн «3»**	**дев «3»**	**юн «4»**	**дев «4»**	**юн «5»**	**дев «5»**
1	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	13-12	12-11	15-14	14-13	16 и более	15 и более
2	Удары на точность попадания с 11 м (число попаданий из 10)	6	5	7	6	8 и более	7 и более
3	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	12,6-13,6	12,8-13,8	11,5-12,5	11,7-12,7	11,4 и менее	11,6 и менее
4	Жонглирование мячом в движении (м)	8	7	10	9	12 и более	11 и более
5	Бег с мячом 30 м (с)	7,0-8,0	7,2-8,2	5,9-6,9	6,1-7,1	5,8и менее	6,0и менее

ВОЛЕЙБОЛ
Контрольные нормативы по волейболу для учеников 10-11 класса

Класс	**Челночный бег 6х5м (сек.)**	**Бросок набивного мяча стоя (м)**	**Передача сверху и снизу на**	**Передача и перевод мяча через**	**Подача (по выбору: нижняя,**	**Подача с 3 м – приём мяча и**

					месте (кол-во раз)		**сетку с передачи из 10 раз**		**верхняя) из 10 раз**		**передача обратно партнёру с ловлей мяча (через сетку в парах) из 10 раз**	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
10	10.4 10.8 11.3	10.7 11.5 11.8	10.00 9.00 8.00	9.00 8.00 7.00	*в парах* 16 14 12		6 5 4		*с лицевой* *6* *5* *4*	5 4 3	7 5 4	
11	10.0 10.4 10.9	10.6 11.3 11.6	11.00 10.00 9.00	9.50 8.50 7.50	*в парах через сетку* 20 18 16		7 6 5		*с лицевой* 7 6 5	6 5 4	7 6 5	

БАСКЕТБОЛ

Контрольные нормативы по баскетболу для учеников 10-11 класса

№	**Тесты**	**класс**	**оценка**					
			5		**4**		**3**	
			ю	д	ю	д	ю	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		11	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3х10 с ведением мяча (сек).	10	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		11	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	10	6	6	5	5	4	4
		11	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	10	7	7	6	6	4	3
		11	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	10	21	20	19	18	18	17
		11	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10	10	6	6	5	5	4	4

	бросков)	11	6	6	5	5	4	4

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Контрольные нормативы по тяжелой атлетике у для учеников 10-11 класса

Тесты по СФП:

Приседание – выполняется одно повторение с максимальным весом.

Жим штанги лежа - выполняется одно повторение с максимальным весом.

Нормы и условия их выполнения для присвоения
юношеских спортивных разрядов по виду спорта « Тяжёлая атлетика»

Юноши

Весовая категория	1-й	2-й	3-й
34 кг	75	70	55
38 кг	80	75	60
42 кг	85	80	65
46 кг	90	85	70
50 кг	95	90	75
56 кг	100	95	80
62 кг	110	100	85
69 кг	125	110	95
77 кг	140	125	110
85 кг	145	130	115
94 кг	155	135	120
105 кг			
+105 кг			

Девушки

Весовая категория	1-й	2-й	3-й
34 кг	65	55	45
36 кг	70	60	50
40 кг	75	65	55
44 кг	80	70	60
48 кг	85	75	65
53 кг	90	80	70
58 кг	95	85	75
63 кг	100	90	80
69 кг	105	95	85
+69 кг	110	100	90

По итогам трех попыток каждого упражнения суммируются лучшие результаты двух упражнений. Допускается выполнение четвертой попытки на личный рекорд, которая не учитывается при выполнении спортивных и юношеских разрядов.

Если есть положительная динамика (увеличение количества повторов при их качественном выполнении), значит, имеет место результативность

Демонстрационная версия тем докладов

1. Физическая культура в здоровом образе жизни. Основы ЗОЖ.
2.Значение физической культуры для всестороннего развития личности.

3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Массаж. Виды массажа.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27.Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Экстремальные виды спорта.
31. История возникновения и развития волейбол.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Развитие силы мышц: основные методы.
38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
42. Первые Олимпийские игры древнего периода.
43. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
44. История современного Олимпийского движения.
45. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
46. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
47. Собственное заболевание и как с ним бороться с помощью физических упражнений.
48. Диагностика и самодиагностика при занятиях спортом.
49. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.

50. Спорт высших достижений
51. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация осуществляется в форме практической работы по выполнению нормативов ГТО, оценке уровня физической подготовленности (II полугодие, 11 класс).

6-я ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	34	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см*	*192*	*213*	*235*	*157*	*173*	*188*	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин , к-во раз	*35*	*41*	*51*	*32*	*37*	*45*	
6	*Метание спорт.снаряда весом 500г. (м)*	-	-	-	*12*	*17*	*22*	прикладные
	весом 700г, м	*27*	*30*	*36*	-	-	-	
	Плавание на 50 м , мин,сек	*1:20*	*1:05*	*0:49*	*1:45*	*1:18*	*1:00*	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	*14*	*20*	*25*	*14*	*20*	*25*	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	*17*	*25*	*30*	*18*	*25*	*30*	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

I-NORMATIVOV.NET

Шкала оценивания в рамках промежуточной аттестации

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание для выставления высокой оценки.

Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Практическая работа по оценке уровня физической подготовленности	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой по физической культуре, которая отвечает требованиям ФГОС, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту..	Учащийся не выполняет нормативы, нет роста показателей физической подготовленности

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/ фактические сроки проведения
10 класс					
1.	Физическая культура как социальное явление. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуг	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
4.	Медицинский осмотр как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
5.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Техника безопасности на уроках лѐгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
6.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
7.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Бег на результат 30 м	1	Комбинированный	Поурочный контроль: зачёт	
8.	*Модуль «Лёгкая*	1	Комбиниро-	Поурочный	

	атлетика» Эстафетный бег.		ванный	контроль: зачёт	
9.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Низкий старт 100 м. Стартовый разгон.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
10.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
11.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
12.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м	1	Комбинированный	Поурочный контроль: зачёт	
13.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжки в длину с места и с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
14.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Прыжки в длину с места и с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
15.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Совершенствование техники бега и прыжков в длину	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Поурочный контроль: работа на уроке	
16.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Совершенствование техники бега и прыжков в длину	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Поурочный контроль: работа на уроке	
17.	*Модуль «Гимнастика»* Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером				
18.	*Модуль «Гимнастика»* Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
19.	*Модуль «Гимнастика».* Техника безопасности на уроках. Атлетическая гимнастика	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
20.	*Модуль «Гимнастика».* Атлетическая гимнастика	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
21.	*Модуль «Гимнастика».* Атлетическая гимнастика	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
22.	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения аэробной направленности	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
23.	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения аэробной направленности	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
24.	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения аэробной направленности	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
25.	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
26.	Обобщающий урок по разделу «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: зачёт (сдача контрольных нормативов)	
27.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Техника безопасности на уроках. Ведение мяча ногой различными способами – с изменением скорости и направления движения	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

28.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Техника безопасности на уроках. Ведение мяча ногой с различным сочетанием техники владения мячом (развороты с мячом, обманные движения «финты», удары по мячу ногой)	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
29.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Остановка мяча ногой – внутренней стороной стопы, подошвой, средней частью подъема, с переводом в стороны.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
30.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Удары по мячу ногой и головой	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
31.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
32.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ударов ногой и головой	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
33.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Техники обманных движений и отбора мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
34.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Вбрасывание мяча. Игровая деятельность на закрепление техники вбрасывания мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
35.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Вбрасывание мяча. Игровая деятельность на закрепление техники вбрасывания мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

36.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов отбора мяча, вбрасывания и обманных движений	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Тематический контроль: практическая работа (техническое мастерство)	
37.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
38.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
39.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
40.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой и приземление на другую.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
41.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
42.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

43.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Отработка упражнений по ведению баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Передачи и броски мяча в корзину.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
44.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Отработка упражнений по ведению баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Передачи и броски мяча в корзину.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
45.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Отработка упражнений по ведению баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории. Передачи и броски мяча в корзину.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
46.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Обобщающий урок по модулю «Баскетбол»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: тестирование	
47.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки команды соперника.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
48.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Правила техники безопасности на уроках по волейболу.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки команды соперника.				
49.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Отработка техник приёма и передачи мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
50.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов приёма и передачи мяча.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
51.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов приёма и передачи мяча.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
52.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Техники подачи мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
53.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Техники подачи мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
54.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Совершенствование техник приема мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи и подачи	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
55.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Совершенствование техник приема мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи и подачи	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
56.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Обобщающий урок по модулю «Волейбол».	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Тематический контроль: практическая работа (выполнение контрольных нормативов)	
57.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжи.	1	Комбинированный	Поурочный контроль:	

	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.			работа на уроке	
58.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи. Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
59.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжи. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
60.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжи. Торможение и поворот упором; подъем «ёлочкой	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
61.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжи. Игры на лыжах: «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
62.	*Модуль «Зимние виды спорта».* Лыжи Прохождение дистанции до 3 км одновременным одношажным ходом	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Тематический контроль: зачёт (сдача контрольных номативов)	
63.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения ознакомительного плавания.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
64.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Кроль. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
65.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Кроль. Движения рук в кроле на груди и на спине. Дыхание и сочетание движений в кроле.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

66.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Брасс. Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
67.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Брасс. Техника работы рук в брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
68.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Баттерфляй: техника плавания. Дыхание и сочетание движений в баттерфляе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
69.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Баттерфляй: техника плавания. Дыхание и сочетание движений в баттерфляе.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
70.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Техники поворотов и старта в плавании	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
71.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Техники поворотов и старта в плавании	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
72.	*Модуль «Плавательная подготовка».* Эстафетное плавание всеми изученными способами	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Тематический контроль: зачёт (сдача контрольных номативов)	
73.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, техника страховки, оказание первой медицинской помощи на уроках тяжёлой атлетики.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
74.	*Модуль «Спортивная*	1	Комбиниро-	Поурочный	

	подготовка». Тяжёлая атлетика. Рывок в стойку. Упражнения для развития силы.		ванный	контроль: работа на уроке	
75.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Рывок с полуприседом. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
76.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Тяга рывковая. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
77.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Приседание со штангой на выпрямленных верх руках. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
78.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Наклоны туловища со штангою. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
79.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Подъем штанги на грудь с полуприседом. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
80.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Тяга толчковая. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
81.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Подъем штанги на грудь с виса. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
82.	*Модуль Спортивная подготовка.* Тяжёлая атлетика.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	Приседание со штангой на груди. Упражнения для развития силы.				
83.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
84.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Полутолчок. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
85.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Толчок штанги из-за головы. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
86.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Тактические и технические действия в условиях соревновательной практики	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
87.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Соревновательная практика со штангой по правилам тяжелой атлетики	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: (сдача контрольных нормативов)	
88.	*Модуль. «Базовая физическая подготовка».* Развитие силовых способностей. Упражнения с использованием гантелей, набивными мячами, штангой.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
89.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
90.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Комплексы упражнений	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	на тренажёрных устройствах.				
91.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
92.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Упражнения с набивным мячом двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
93.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Упражнения с набивным мячом двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
94.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
95.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
96.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
97.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Лазанье (по канату, по	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	гимнастической стенке с дополнительным отягощением).				
98.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
99.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
100.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
101.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
102.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Обобщающий урок по модулю «Базовая физическая подготовка»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: (сдача контрольных нормативов)	

№	Раздел / глава / тема учебного предмета	Кол-во часов	Тип занятия	Вид и формы контроля	Календарные/ фактические сроки проведения
11 класс					
1.	Здоровый образ жизни современного человека	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
2.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	

3.	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
4.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
5.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Техника безопасности на уроках лѐгкой атлетики. Бег в равномерном и переменном темпе. Соревнование с элементами легкой атлетики	1	Комбинированный	Поурочный контроль: выступление с докладом	
6.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Техника безопасности на уроках лѐгкой атлетики. Бег в равномерном и переменном темпе. Соревнование с элементами легкой атлетики	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
7.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Совершенствование техники прыжка в длину, с 13-15 метров разбега. Соревнование по прыжкам в длину	1	Комбинированный	Поурочный контроль: зачёт	
8.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Совершенствование техники прыжка в длину, с 13-15 метров разбега. Соревнование по прыжкам в длину	1	Комбинированный	Поурочный контроль: зачёт	
9.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание мяча 150г с места на дальность и с полного разбега	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
10.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание мяча 150г с места на дальность и с полного разбега	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

11.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание гранаты 500-700 г с места и с полного разбега на дальность	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
12.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание гранаты 500-700 г с места и с полного разбега на дальность	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
13.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Метание гранаты 500-700 г с места и с полного разбега на дальность	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
14.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Соревнование с элементами легкой атлетики – метание мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
15.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Соревнование с элементами легкой атлетики – метание мяча	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
16.	*Модуль «Лёгкая атлетика»* Обобщающий урок по модулю «Лёгкая атлетика»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Поурочный контроль: работа на уроке	
17.	*Модуль «Гимнастика»* Техника безопасности на уроках. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
18.	*Модуль «Гимнастика»*. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
19.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе шейпинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
20.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе шейпинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

21.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе шейпинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
22.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе стретчинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
23.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе шейпинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
24.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе стретчинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
25.	*Модуль «Гимнастика»* Комплекс гимнастических упражнений по программе шейпинга	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
26.	Обобщающий урок по разделу «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: зачёт (сдача контрольных нормативов)	
27.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Техника безопасности на уроках. Совершенствование техник ведения, отбора и вбрасывания мяча, ударов по мячу.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
28.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Совершенствование техник ведения, отбора и вбрасывания мяча, ударов по мячу.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
29.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Комплекс упражнений на частоту движения ног. Тактические действия в процессе учебной игры.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
30.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Комплекс упражнений на частоту движения ног. Тактические действия в	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	процессе учебной игры.				
31.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов ведения и остановки мяча, ударов ногой и отбора	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
32.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
33.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
34.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Тренировочная игра на закрепление техники игры в футбол	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
35.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Тренировочная игра на закрепление техники игры в футбол	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
36.	*Модуль «Спортивные игры».* Футбол. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Тематический контроль: Практическая работа	
37.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техника безопасности на уроках. Техники бросков мяча: без сопротивления и с сопротивлением.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
38.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техники бросков мяча: без сопротивления и с сопротивлением.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
39.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техники защитных	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.				
40.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техники защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
41.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных техник бросков мяча и защиты	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
42.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных техник бросков мяча и защиты	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
43.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных техник бросков мяча и защиты	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
44.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
45.	*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Тактические действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
46.	*Модуль «Спортивные игры».* Обобщающий урок по модулю «Баскетбол»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: Практическая работа	
47.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Техники нападающего удара: варианты нападающего удара через	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	сетку.				
48.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
49.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
50.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
51.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных техник	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
52.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Тактическая деятельность в нападении и защите	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
53.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Тактическая деятельность в нападении и защите	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
54.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Игровая деятельность по совершенствованию технических и тактических действий	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
55.	*Модуль «Спортивные игры».* Волейбол. Игровая деятельность по совершенствованию технических и тактических действий	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
56.	*Модуль «Спортивные игры».* Обобщающий урок по модулю «Волейбол».	1	Урок систематизации и обобщения знаний,	Тематический контроль: Практическая работа	

			закрепления умений.		
57.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи. Правила техники безопасности на уроках. Первая помощь при травмах и обморожениях. Совершенствование техники одновременных ходов по учебному кругу	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
58.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи. Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажным ходом.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
59.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи. Техники конькового хода	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
60.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи. Эстафета на лыжах «Зимние забавы»	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
61.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи. Совершенствование техники ранее изученных ходов по учебной лыжне	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
62.	*Модуль «Зимние виды спорта»* Лыжи Обобщающий урок по модулю «Зимние виды спорта. Лыжи».	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Тематический контроль: зачёт (сдача контрольных нормативов)	
63.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Техника безопасности на уроках. Техники основных приёмов самостраховки.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
64.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Техники основных приёмов самостраховки.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
65.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Тренировка в техниках основных приёмов самостраховки	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
66.	*Модуль «Атлетические единоборства».*	1	Комбинированный	Поурочный контроль:	

	Техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах			работа на уроке	
67.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Техники основных стоек и захватов в атлетических единоборствах	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
68.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Упражнения в парах на отработку техник захвата	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
69.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Упражнения в парах на отработку техник захвата	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
70.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Техники выполнения защитных действий от удара	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
71.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Техники выполнения защитных действий от удара	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
72.	*Модуль «Атлетические единоборства».* Обобщающий урок по модулю «Атлетические единоборства»	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений.	Поурочный контроль: работа на уроке	
73.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале, техника страховки, оказание первой медицинской помощи на уроках тяжёлой атлетики.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
74.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения рывка в стойку.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
75.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	рывка с полуприседом.				
76.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Тяга рывковая. Упражнения для развития силы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
77.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения приседание со штангой на выпрямленных верх руках.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
78.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения наклона туловища со штангою.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
79.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения: подъем штанги на грудь с полуприседом.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
80.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Тяга толчковая.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
81.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения: подъем штанги на грудь с виса.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
82.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения: приседание со штангой на груди.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
83.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения: Швунг. Упражнение развивает силу толчка от груди.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
84.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	Техника выполнения: полутолчок.				
85.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Техника выполнения: толчок штанги из-за головы.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
86.	*Модуль «Спортивная подготовка».* Тяжёлая атлетика. Соревновательная практика со штангой по правилам тяжелой атлетики.	1	Урок систематизации и обобщения знаний, закрепления умений	Тематический контроль: зачёт (сдача контрольных нормативов)	
87.	Промежуточная аттестация	1	Урок контроля знаний, умений, навыков	Промежуточная аттестация: практическая работа	
88.	*Модуль. «Базовая физическая подготовка».* Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
89.	*Модуль. «Базовая физическая подготовка».* Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
90.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м)	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
91.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Бег с ускорениями из разных исходных положений	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
92.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Бег с ускорениями из	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	

	разных исходных положений				
93.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
94.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
95.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
96.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
97.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
98.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Упражнения с теннисным мячом: ловля после отскока, передача в парах, ведение ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
99.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Упражнения с теннисным мячом: ловля после отскока, передача в парах, ведение ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек	1	Комбинированный	Поурочный контроль: работа на уроке	
100.	*Модуль «Базовая*	1	Комбиниро-	Поурочный	

	физическая подготовка». Преодоление полосы препятствий (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)		ванный	контроль: работа на уроке	
101.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Преодоление полосы препятствий (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)	1	Комбиниро-ванный	Поурочный контроль: работа на уроке	
102.	*Модуль «Базовая физическая подготовка».* Обобщающий урок по модулю «Базовая физическая подготовка»	1	Комбиниро-ванный	Поурочный контроль: работа на уроке:	

Приложение 3 к рабочей программе

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Текст изменения	Протокол заседания	
		№	Дата
2026 – 2027 учебный год			
1.			
2.			
2027 – 2028 учебный год			
1.			
2.			