МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Оренбургской области‌‌

‌Управление образования администрации города Оренбурга‌​

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 40 с углубленным изучением математики имени В.М. Барбазюка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании ШМО учителей  Руководитель ШМО  Елькина Ю.Ю.  Протокол №1 от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ Неверова Ю.С.  Протокол № 1  от «30» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОАУ «СОШ № 40»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кузнецова Р.Ш.  Приказ № 01-10/170  от «02» сентября 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3984486)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

г.Оренбург 2024г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

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

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 28 часов: в 10 классе – 34часа (1 час в неделю); в11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 28 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

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

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

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

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

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

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно- ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

**11 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

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

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

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

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

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

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Общая физическая подготовка.*

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

*Развитие скоростных способностей.*

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

*Развитие выносливости.*

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

*Развитие координации движений.*

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

*Развитие гибкости.*

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

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

*Специальная физическая подготовка.*

*Модуль «Гимнастика»*

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

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры»*

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

1) **гражданского воспитания**:

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

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

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

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

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) **эстетического воспитания**:

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

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

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

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

5) **физического воспитания**:

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

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

6) **трудового воспитания**:

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

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

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

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

7) **экологического воспитания**:

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура как социальное явление | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 2 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 5 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 32 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 7 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 11 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 0 |  |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 6 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 4 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 6 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 32 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** | | | | | |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 12 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** | | | | | |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 |  |  | <https://resh.edu.ru> |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 | 1 |  | <https://resh.edu.ru> |
| Итого по разделу | | 34 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  **10 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура как социальное явление. Итоги возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития(индивидуальная , национальная , мировая).Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Характеристика структуры: физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 2 | Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления ее развития и формы организации (оздоровительная,прикладно-ориентированная,соревновательно-достижительная). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 3 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне как основа прикладно - ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне в Союзе советских социалистических республик(далее СССР)и Российской Федерации. характеристика структурной орган6изации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени, для учащихся 16-17лет. | 1 | 1 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 4 | **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка.** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  Развитие силовых способностей.  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 5 | **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка.**  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег.  **Развитие силовых способностей**.  Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).  **Развитие скоростных способностей.**  Максимальный бег в горку и с горки.  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 6 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  Базовая физическая подготовка. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).  **Развитие силовых способностей.**  Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.  **Развитие скоростных способностей**.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 7 | Стартовая контрольная работа.  **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка.**  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.  Развитие силовых способностей.  Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег с максимальной скоростью «с ходу».  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 8 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 9 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 10 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол.** Техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии в изменившихся игровых ситуациях.  **Развитие скоростных способностей**.  Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 11 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол.** Техника игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменившихся игровых ситуациях.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.  **Развитие силовых способностей.**  Многоскоки через препятствия.  Развитие выносливости.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 12 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.  **Развитие силовых способностей.**  Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 13 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче».  **Развитие скоростных способностей.**  Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха.  Развитие координации движений.  Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 14 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.  **Развитие скоростных способностей.**  Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.  **Развитие силовых способностей.**  Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).  Развитие выносливости.  Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.  **Развитие координации движений.**  Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 15 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.** Техника выполнения игровых действий: выполнение штрафных бросков.  **Развитие скоростных способностей.**  Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.  **Развитие силовых способностей.**  Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности  **Развитие координации движений.**  Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 16 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**. Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Развитие силовых способностей.**  Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.  **Развитие выносливости.**  Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.  **Развитие координации движений.**  Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 17 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха.  Развитие координации движений.  Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 18 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол.** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.  **Развитие силовых способностей.**  Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).  Развитие выносливости.  Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.  **Развитие координации движений.**  Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 19 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | 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. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | 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. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.  **Модуль «Гимнастика»**  **Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. *Общая физическая подготовка.*  **Развитие координации движений**.  Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем  **Развитие силовых способностей**  Подтягивание в висе и отжимание в упоре.  **Развитие выносливости.**  Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 24 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.  **Модуль«Гимнастика».Развитие гибкости.**  Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).  *Общая физическая подготовка.*  **Развитие координации движений**.  Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.  Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.  **Развитие силовых способностей**  Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),  подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),  Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине).  **Развитие выносливости.**  Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 25 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.  **Модуль«Гимнастика».Развитие гибкости.**  Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.  **Развитие координации движений**.  Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.  **Развитие силовых способностей.**  отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях.  **Развитие выносливости.**  Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 26 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.  **Модуль «Гимнастика».Развитие гибкости.**  Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  **Развитие координации движений.**  Прыжки на точность отталкивания и приземления.  **Развитие силовых способностей.**  поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).  **Развитие выносливости.**  Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 27 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  **Модуль«Гимнастика».****Развитие гибкости**  Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.  **Развитие координации движений.**  Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.  **Развитие силовых способностей.**  комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).  **Развитие выносливости.**  Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 28 | **Модуль «Спортивная подготовка».**  С использованием национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  **Модуль«Гимнастика».Развитие гибкости**  Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты  **Развитие координации движений.**  Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.  **Развитие силовых способностей.**  метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).  **Развитие выносливости.**  Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 29 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».  Общая физическая подготовка.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).  **Развитие скоростных способностей***.*  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 30 | Контрольная работа за I полугодие.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: «постановка блока».  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.  Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).  **Развитие скоростных способностей***.*  Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. | 1 | 1 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 31 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).  **Развитие силовых способностей.**  Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).  **Развитие скоростных способностей***.*  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 32 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Техника выполнения игровых действий: атакующий удар (с места и в движении).  **Развитие силовых способностей.**  Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).  **Развитие скоростных способностей***.*  Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 33 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Тактические действия в защите.  отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).  **Развитие скоростных способностей***.*  Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 34 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Тактические действия в нападении.  **Развитие силовых способностей.**  Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).  **Развитие скоростных способностей***.*  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 35 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие силовых способностей**.  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).  **Развитие скоростных способностей**  Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 36 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие силовых способностей**.  Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.  **Развитие скоростных способностей**  Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 37 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие силовых способностей**.  Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).  **Развитие скоростных способностей**  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 38 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие силовых способностей**.  Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).  **Развитие скоростных способностей**  Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 39 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта.  **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности  **Развитие силовых способностей**.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации**.  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 40 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта.  **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 41 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта.  **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах с соревновательной скоростью.  **Развитие силовых способностей**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 42 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта.  **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 43 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта.  **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 44 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Техническая и специальная подготовка по избранному виду спорта.  **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и, с соревновательной скоростью.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 45 | Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом Федеральный закон Российской Федерации».О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общее представления б истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения : брасс на спине. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> <https://gto.ru/norms> <https://gto.ru/#gto-method> |
| 48 | Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения : брасс на спине. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> <https://gto.ru/norms> <https://gto.ru/#gto-method> |
| 49 | Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения : брасс на спине. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> <https://gto.ru/norms> <https://gto.ru/#gto-method> |
| 50 | Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения : плавание на боку. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> <https://gto.ru/norms> <https://gto.ru/#gto-method> |
| 51 | Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения : плавание на боку. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> <https://gto.ru/norms> <https://gto.ru/#gto-method> |
| 52 | Модуль «Плавательная подготовка».Прыжки в воду вниз ногами. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> <https://gto.ru/norms> <https://gto.ru/#gto-method> |
| 53 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека(профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой ,особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения . | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля , способы организации и проведения измерительных процедур. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Выполнение соревновательных действий в стандартных условиях.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  Общая физическая подготовка.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).  **Развитие скоростных способностей***.*  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 57 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Выполнение соревновательных действий в стандартных условиях.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.  Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).  **Развитие скоростных способностей***.*  Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 58 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Выполнение соревновательных действий в стандартных условиях.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).  **Развитие скоростных способностей***.*  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 59 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Выполнение соревновательных действий в стандартных условиях.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).  **Развитие скоростных способностей***.*  Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 60 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Выполнение соревновательных действий в вариативных условиях.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).  **Развитие скоростных способностей***.*  Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Подвижные и спортивные игры | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 61 | **Модуль «Спортивная подготовка».** Выполнение соревновательных действий в вариативных условиях.  **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей**.  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).  **Развитие скоростных способностей**  Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 62 | **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка.**  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  *Модуль «Лёгкая атлетика»*  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.  **Развитие скоростных способностей.**  Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 63 | **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка**.  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  Модуль «Лёгкая атлетика».  **Развитие выносливости.**  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  **Развитие силовых способностей.**  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку на месте и с движении с максимальной частотой прыжков.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 64 | **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка.**  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  Модуль «Лёгкая атлетика».  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).  **Развитие силовых способностей.**  Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.  **Развитие скоростных способностей.**  Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 65 | **Модуль «Спортивная подготовка». Базовая физическая подготовка.**  Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки.  Модуль «Лёгкая атлетика».  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method |
| 66 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол.** Техника игровых действий: выполнение углового и штрафного ударов в изменившихся игровых ситуациях.  **Развитие скоростных способностей**.  Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 67 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.  **Развитие силовых способностей.**  Многоскоки через препятствия.  Развитие выносливости.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | 1 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 68 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол** Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.  **Развитие силовых способностей.**  Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 3 | 0 |  | |

**11 КЛАСС Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий ЗОЖ, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты ЗОЖ и их влияние на здоровье современного человека. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | 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 ЗОЖ. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разные возрастные периоды. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  Развитие силовых способностей.  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 6 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Входная контрольная работа.  **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег.  **Развитие силовых способностей**.  Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).  **Развитие скоростных способностей.**  Максимальный бег в горку и с горки.  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 1 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 8 | **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).  **Развитие силовых способностей.**  Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.  **Развитие скоростных способностей**.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 9 | Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. |  |  |  |  |  |
| 10 | **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.  Развитие силовых способностей.  Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег с максимальной скоростью «с ходу».  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).  Развитие координации движений.  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 12 | **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  Развитие силовых способностей.  Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.  **Развитие скоростных способностей**.  Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | **Модуль «Лёгкая атлетика»**  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.  **Развитие скоростных способностей.**  Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 14 | **Модуль «Лёгкая атлетика».**  **Развитие выносливости.**  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  **Развитие силовых способностей.**  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 15 | **Модуль «Лёгкая атлетика».**  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).  **Развитие силовых способностей.**  Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.  **Развитие скоростных способностей.**  Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | **Модуль «Лёгкая атлетика».**  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 17 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  Повторение правил игры в футбол соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей**.  Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 19 | Способы и приемы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол**  Повторение правил игры в футбол соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.  **Развитие силовых способностей.**  Многоскоки через препятствия.  Развитие выносливости.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 21 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.  **Развитие силовых способностей.**  Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 22 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  **Развитие силовых способностей**.  Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 23 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  Общая физическая подготовка.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).  **Развитие скоростных способностей***.*  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 24 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.  Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).  **Развитие скоростных способностей***.*  Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 25 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).  **Развитие скоростных способностей***.*  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 26 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).  **Развитие скоростных способностей***.*  Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 27 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей.**  Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).  **Развитие скоростных способностей***.*  Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте).  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Подвижные и спортивные игры. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 28 | Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э.Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | **Специальная физическая подготовка.**  **Модуль «Гимнастика»**  **Развитие гибкости.** Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. *Общая физическая подготовка.*  **Развитие координации движений**.  Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем  **Развитие силовых способностей**  Подтягивание в висе и отжимание в упоре.  **Развитие выносливости.**  Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 30 | Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э.Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | **Модуль«Гимнастика».Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости.**  Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).  *Общая физическая подготовка.*  **Развитие координации движений**.  Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.  Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.  **Развитие силовых способностей**  Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),  подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки),  Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине).  **Развитие выносливости.**  Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). |  | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 32 | Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приемов и процедур, правила их проведения (методика Э.Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ». | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | **Модуль«Гимнастика».Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости.**  Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.  **Развитие координации движений**.  Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.  **Развитие силовых способностей.**  отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях.  **Развитие выносливости.**  Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 34 | Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приемы самомассажа, их воздействие на организм человека. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | **Модуль «Гимнастика». Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости.**  Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  **Развитие координации движений.**  Прыжки на точность отталкивания и приземления.  **Развитие силовых способностей.**  поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).  **Развитие выносливости.**  Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 36 | Банные процедуры их значение и правила проведения, основные способы парения. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | **Модуль«Гимнастика». Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.  **Развитие координации движений.**  Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.  **Развитие силовых способностей.**  комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).  **Развитие выносливости.**  Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 38 | **Модуль«Гимнастика». Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты  **Развитие координации движений.**  Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега.  **Развитие силовых способностей.**  метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).  **Развитие выносливости.**  Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | **Модуль«Гимнастика» Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.  **Развитие координации движений.**  Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением  **Развитие силовых способностей.**  элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).  **Развитие выносливости.**  Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 40 | **Модуль«Гимнастика». Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.  **Развитие координации движений.**  Прыжки на точность отталкивания и приземления.  **Развитие силовых способностей.**  Подтягивание в висе и отжимание в упоре.  **Развитие выносливости.**  Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | **Модуль«Гимнастика». Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  **Развитие координации движений.**  Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики),  подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки).  **Развитие выносливости.**  Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнения требований комплекса «Готов к труду и обороне», способ определения направленности ее тренировочных занятий в годичном цикле. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | **Модуль «Гимнастика». Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны  **Развитие координации движений.**  Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега  **Развитие силовых способностей.**  отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях.  **Развитие выносливости.**  Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 44 | Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования ее направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | **Модуль «Гимнастика».Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости**  Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).  **Развитие координации движений.**  Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.  **Развитие силовых способностей.**  поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине).  **Развитие выносливости.**  Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Полугодовая контрольная работа.**Модуль «Гимнастика».Специальная физическая подготовка.**  **Развитие гибкости.** Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты).  **Развитие координации движений.**  Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.  **Развитие силовых способностей.**  комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).  **Развитие выносливости.**  Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. | 1 | 1 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 47 | Профилактика ОРЗ, целлюлита, снижения массы тела. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельность **Развитие скоростных способностей.**  Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха.  Развитие координации движений.  Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 49 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.  **Развитие силовых способностей.**  Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).  Развитие выносливости.  Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.  **Развитие координации движений.**  Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 50 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  **Развитие скоростных способностей.**  Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.  **Развитие силовых способностей.**  Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности  **Развитие координации движений.**  Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 51 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. **Развитие силовых способностей.**  Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.  **Развитие выносливости.**  Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.  **Развитие координации движений.**  Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 52 | Стрейчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры , цель, задачи, формы организации. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации**.  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 54 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности  **Развитие силовых способностей**.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации**.  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Стрейчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры , цель, задачи, формы организации. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 57 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах с соревновательной скоростью.  **Развитие силовых способностей**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 59 | Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 61 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 62 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой и, с соревновательной скоростью.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 63 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах с соревновательной скоростью.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 65 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | **Модуль «Зимние виды спорта»**  **Развитие выносливости.**  Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  **Развитие координации.**  Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 68 | Модуль «Атлетические единоборства»  Атлетические единоборства в системе профессионально -ориентированной двигательной деятельности: ее цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 70 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 71 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 72 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 74 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 75 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 76 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 77 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 78 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 79 | Модуль «Атлетические единоборства»  Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка , стойки, захваты, броски). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 80 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие силовых способностей**.  Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других).  **Развитие скоростных способностей**  Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 81 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол.**Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.  **Развитие силовых способностей**.  Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.  **Развитие скоростных способностей**  Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 82 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта.  **Развитие силовых способностей**.  Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других).  **Развитие скоростных способностей**  Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).  **Развитие выносливости.**  Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 83 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Участие в соревнованиях.  **Развитие силовых способностей**.  Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).  **Развитие скоростных способностей**  Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.  **Развитие выносливости.**  Кроссовый бег  **Развитие координации движений.**  Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 84 | **Модуль «Спортивные игры». Волейбол**  Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.Участие в соревнованиях  **Развитие силовых способностей.**  Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие).  **Развитие скоростных способностей.**  Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.  **Развитие координации движений.**  Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 85 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельность **Развитие скоростных способностей.**  Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха.  Развитие координации движений.  Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 86 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельность **Развитие скоростных способностей.**  Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания).  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха.  Развитие координации движений.  Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 87 | **Модуль «Спортивные игры». Баскетбол**  **Развитие скоростных способностей.**  Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.  **Развитие силовых способностей.**  Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности  **Развитие координации движений.**  Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 88 | *Модуль «Лёгкая атлетика»*  **Развитие выносливости.** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  **Развитие силовых способностей.**  Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Участие в соревнованиях | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 89 | *Модуль «Лёгкая атлетика»*.  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности(кроссовый бег).  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки  **Развитие скоростных способностей.**  Максимальный бег в горку и с горки.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Участие в соревнованиях. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 90 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.  **Развитие скоростных способностей.**  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом.  Судейство соревнований. | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 91 | *Модуль «Лёгкая атлетика»*.  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.  **Развитие силовых способностей.**  Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег с максимальной скоростью «с ходу».  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м).  Судейство соревнований.  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: : Челночный бег 3\*10 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 92 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 93 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  **Развитие силовых способностей.**  Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.  **Развитие скоростных способностей.**  Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 100 м | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 94 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.  **Развитие скоростных способностей.**  Подвижные и спортивные игры, эстафеты.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 95 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.  **Развитие силовых способностей.**  Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 96 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).  **Развитие силовых способностей.**  Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него.  **Развитие скоростных способностей.**  Максимальный бег в горку и с горки.  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.  **Развитие силовых способностей.**  Комплексы упражнений с набивными мячами.  **Развитие скоростных способностей.**  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта).  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 98 | *Модуль «Лёгкая атлетика».*  **Развитие выносливости.**  Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  **Развитие силовых способностей.**  Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег с максимальной скоростью «с ходу».  **Развитие координации движений.**  Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  | <https://resh.edu.ru> |
| 99 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол.**  Повторение правил игры в футбол соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей**.  Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения.  Развитие силовых способностей.  Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.  **Развитие выносливости.**  Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 100 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол**  Повторение правил игры в футбол соблюдение их в процессе игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360.  **Развитие силовых способностей.**  Многоскоки через препятствия.  Развитие выносливости.  Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 101 | **Модуль «Спортивные игры». Футбол**  Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.  **Развитие скоростных способностей.**  Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.  **Развитие силовых способностей.**  Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту.  **Развитие выносливости.**  Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.  Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени | 1 | 0 | 0 |  |  |
| Итого |  | 78 | 3 | 0 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 3 | 0 |  |  |

**Оценочные материалы по физической культуре 10-11 класс.**

Оценка успеваемости по физической культуре в 10— 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов (двигательных тестов) по базовому и повышенному уровню.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учитывая психологические особенности обучающихся, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность , интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

1. **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**
2. Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне ).

**Входная контрольная работа по физической культуре для 10 кл.**

**Время выполнения 30 мин.**

**1. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 3 минуты |
| Б | 5 минут |
| В | 7 минут |
| Г | 10 минут |

**2. В пляжном волейболе партия продолжается до…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 12 очков |
| Б | 15 очков |
| В | 21 очка |
| Г | 25 очков |

**3. Проштрафившейся команде футболистов судья назначает…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Штрафной удар |
| Б | Штрафные санкции |
| В | Красную карточку |
| Г | Штрафное очко |

**4. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Ведущий |
| Б | Принимающий |
| В | Атакующий |
| Г | Разводящий |

**5. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Задач физического воспитания |
| Б | Средств физического воспитания |
| В | Принципов физического воспитания |
| Г | Форм физического воспитания |

**6. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Кифоз |
| Б | Сколиоз |
| В | Спондилез |
| Г | Остеопороз |

**7. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:**

1. ***Деятельность учреждений здравоохранения.***
2. ***Наследственности.***
3. ***Состояние окружающей среды.***
4. ***Условия и образ жизни.***

А) 1, 2, 3, 4;

Б) 2, 4, 1, 3;

В) 4, 3, 2, 1;

Г) 3, 1, 4, 2.

**8. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**9. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**10. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**11. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.

**12. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как**

**13. Временное снижение работоспособности принято называт**

**14. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется**

**15 Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.**

**Входная контрольная работа по физической культуре для 11кл.**

**Время выполнения 30мин.**

**1. Олимпийские игры состоят из …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Соревнований между странами |
| Б | Соревнований по летним и зимним видам спорта |
| В | Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр |
| Г | Открытия, награждения участников и закрытия |

**2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Правительство страны. |
| Б | Национальный олимпийский комитет |
| В | Министерство спорта и туризма и молодежной политики |
| Г | Национальные спортивные федерации |

**3. С 1994 года Зимние Олимпийскиеигры проводятся…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | В зависимости от решения Международного олимпийского комитета |
| Б | Как дополнительные к летним олимпийским играм |
| В | Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов |
| Г | Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр |

**4. Пять олимпийских колец символизируют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Пять принципов олимпийского движения |
| Б | Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады |
| В | Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх |
| Г | Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр |

**5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Борьба |
| Б | Бег |
| В | Метание |
| Г | Прыжки |

**6. ВДревней Греции пятиборье называлось…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Апноэ |
| Б | Блицспринт |
| В | Панкратион |
| Г | Пентатлон |

**7. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Развитие |
| Б | Закаленность |
| В | Тренированность |
| Г | Подготовленность |

**8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Закаливание |
| Б | Гигиена |
| В | Аутогенная тренировка |
| Г | Культура здоровья |

**9. В футболе иностранного игрока клубной команды называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Страйкер |
| Б | Легионер |
| В | Буер |
| Г | Трейсер |

**10. Результатом выполнения упражнений с отягощением является…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Увеличение объёма латеральных мышц |
| Б | Повышение уровня функциональных возможностей организма |
| В | Опорно-двигательного аппарата |
| Г | Рост абсолютной силы |

**11. При физической нагрузке боли в** [**мышцах**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)**, вызванные накоплением в них** [**токсинов**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD) **(**[**молочной кислоты**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0)**), называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Крепатура |
| Б | Метаболизм |
| В | Патогенез |
| Г | Актин |

**12. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (**[**бег**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3)**,** [**гребля**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F)**,** [**велогонка**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0) **и др.) называют …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Синтагм |
| Б | Спурт |
| В | Модерато |
| Г | Драйв |

**13. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 3 минуты |
| Б | 5 минут |
| В | 7 минут |
| Г | 10 минут |

**14. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии

**15.Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются**

**Итоговая контрольная работа по физической культуре 10 класс**

**Время выполнения – 40 минут.**

**Каждый правильный ответ дает 1 балл.**

**1. Термин «Олимпиада» означает…**

а. синоним Олимпийских игр.

б. собрание спортсменов в одном городе.

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

**2. Первая Всероссийская олимпиада прошла в…**

а. Нижнем Новгороде в 1907 г.

б. Киеве в 1913 г.

в. Риге в 1914 г.

г. Всероссийские олимпиады не проводятся.

**3. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в …**

а. 1912 г.

б. 1920 г.

в. 1952 г.

г. 1960г.

**4. Зимние Олимпийские игры проводятся в…**

а. Течение первого года празднуемой Олимпиады.

б. Течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.

г. это зависит от решения МОК.

**5. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы Олимпийских игр в …**

а. хоккее.

б. гимнастике.

в. борьбе и боксе.

г. легкой атлетике.

**6. Высшим органом Олимпийского Комитета России (ОКР) является…**

а. Бюро ОКР.

б. Исполнительный комитет.

в. Совет федераций видов спорта.

г. Олимпийское собрание.

**7. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в…**

а. 1984 г. за проект Олимпийской Хартии.

б. 1912 г. за «Оду спорту».

в. 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК.

г. 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…**

а. у горы Олимп;

б. в Афинах.

в. в Олимпии.

**9. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

а. гимназий.

б. амфитеатр.

в. стадиодром.

**10. Развитие Олимпийского движения содействует…**

а.созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности.

б.увеличению количества людей разного возраста регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышении творческого долголетия, пропаганде здорового образа жизни.

в. экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе.

г. появлению новых стадионов и повышению зрелищности спортивных соревнований, развитию спортивных клубов и центров активного досуга со спортивной ориентацией, увеличению выпуска спортивного инвентаря и оборудования для взрослых и детей.

**11. Физическое воспитание это...**

а. специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека.

б. направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума.

в. специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

г. направленный педагогический процесс формирования личности и комплекса знаний о физическом воспитании.

**12. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает…**

а. фундаментальные знания общетеоретического характера.

б. инструктивно-методические знания.

в. знания о правилах выполнения двигательных действий.

г. все вышеперечисленное.

**13. Специфическим предметом обучения в процессе физического воспитания являются…**

а. физические упражнения.

б. факты, понятия, термины.

в. закономерности биомеханики.

г. двигательные действия.

**14. Конечной целью приобретения знаний в сфере физической культуры является…**

а. осознание необходимости физического совершенствования.

б. формирование готовности использования учебных образцов.

в. освоение физических упражнений.

г. применение их на практике.

**15. Специфика физического воспитания по отношению к другим видам воспитания заключается в…**

а. создании условий для протекания процессов физического развития человека.

б. обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.

в. повышении физической работоспособности человека.

г. укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

**16. В основе физической культуры лежит деятельность человека, направленная на…**

а. преобразование собственных возможностей.

б. приспособление к окружающим условиям.

в. изменение внешнего мира, окружающей природы.

г. физическое воспитание.

**17. Необходимость совершенствования физических возможностей человеческого сообщества исторически обусловила формирование…**

а. физических упражнений.

б. Физического воспитания.

в. физической культуры.

г. видов спорта.

**18. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается в результате…**

а. обеспечения полноценного физического развития.

б. закаливания и физиотерапевтических процедур.

в. формирования двигательных умений и навыков.

г. совершенствования телосложения.

**19. Прикладная направленность физического воспитания подчеркивается в понятии…**

а. «физическая подготовка».

б. «физическая культурность».

в. «физическое совершенство».

г. «физическое образование».

**20. Здоровый образ жизни – это формы и способ жизнедеятельности, направленные на…**

а. развитие физических качеств людей.

б. оптимизацию физического состояния.

в. подготовку к профессиональной деятельности.

г. поддержание высокой работоспособности людей.

**21. Здоровый стиль жизни – это…**

а. выполнение человеком социальных, профессиональных и биологических функций.

б. «личностный стержень», являющийся мотивацией поведения.

в. деятельность по достижению здорового образа жизни.

г. побудительный стимул к здоровому образу жизни.

**22.** **Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:**

а. собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности.

б. специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности.

в. специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

г. специфическая деятельность, направленная на достижение максимального результата.

**23. Физическими упражнениями называются…**

а. двигательные действия, используемые для формирования техники движений.

б. двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья.

в. двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях.

г. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

**24. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым ?**

а.эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.).

б.эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными.

в.эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха.

г.эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

**25. Физическая подготовка представляет собой:**

а. целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности.

б. целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей.

в. целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

**26. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**

а. уровнем развития функциональных систем, работоспособности.

б. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков (или разносторонностью двигательного опыта).

в. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности.

г. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям.

**27. С помощью каких процедур измерения осуществляется контроль за эффективностью процесса общефизической подготовки:**

а.регулярные процедуры измерения уровня физической работоспособности в начале и по окончанию занятий физическими упражнениями.

б.процедуры измерения частоты сердечных сокращений во время занятий после выполнения физических упражнений.

в.процедуры измерения функционального состояния мышечного аппарата и дыхательной системы организма, с определенной регулярностью в течение года.

г.процедуры измерения приростов в показателях развития физических качеств.

**28. Какая из перечисленных групп тестов в наибольшей степени позволяет оценить уровень физической подготовленности человека?**

а. подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, бросок набивного мяча.

б. бег 30 м, 6-ти минутный бег, бег 1000 м.

в. подтягивание, бег 1000 м, наклон вперед из положения сидя, координационный бег 4 х 30 м; прыжок в длину с места.

г. сгибание-разгибание рук в упоре, 30 м, подтягивание, прыжки через скакалку, бросок набивного мяча.

**29. Подводящие упражнения, используемые в процессе физического воспитания, преимущественно направлены на…**

а. изменение оперативного состояния.

б. формирование двигательных умений.

в. совершенствование двигательных навыков.

г. достижение определенного уровня развития.

**30. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока по общефизической подготовке (ОФП)?**

**1. Выносливость.**

**2. Гибкость.**

**3. Быстрота.**

**4. Сила.**

а. 1, 2, 3, 4.

б. 2, 3, 1, 4.

в. 3, 2, 4, 1.

г. 4, 2, 3, 1.

**31.Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется …**

**32. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется …**

**33. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует … гибкость.**

**34. Временное снижение работоспособности принято называть …**

**35. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим …**

**36. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как …**

**37. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как …**

**38. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается как …**

**39. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев обозначается, как…**

**40. « Фэйр Плэй» - это…**

**Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа по физической культуре 11 кл**

**1. Олимпийские игры состоят из …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Соревнований между странами |
| Б | Соревнований по летним и зимним видам спорта |
| В | Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр |
| Г | Открытия, награждения участников и закрытия |

**2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Правительство страны. |
| Б | Национальный олимпийский комитет |
| В | Министерство спорта и туризма и молодежной политики |
| Г | Национальные спортивные федерации |

**3. С 1994 года Зимние Олимпийскиеигры проводятся…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | В зависимости от решения Международного олимпийского комитета |
| Б | Как дополнительные к летним олимпийским играм |
| В | Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов |
| Г | Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр |

**4. Пять олимпийских колец символизируют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Пять принципов олимпийского движения |
| Б | Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады |
| В | Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх |
| Г | Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр |

**5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Борьба |
| Б | Бег |
| В | Метание |
| Г | Прыжки |

**6. ВДревней Греции пятиборье называлось…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Апноэ |
| Б | Блицспринт |
| В | Панкратион |
| Г | Пентатлон |

**7. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Развитие |
| Б | Закаленность |
| В | Тренированность |
| Г | Подготовленность |

**8. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Физическое воспитание |
| Б | Физическое совершенство |
| В | Физическая подготовленность |
| Г | Физическая культура |

**9. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Идеомоторный акт |
| Б | Содержание упражнения |
| В | Техника физических упражнений |
| Г | Характеристика упражнения |

**10. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Закаливание |
| Б | Гигиена |
| В | Аутогенная тренировка |
| Г | Культура здоровья |

**11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Страйкер |
| Б | Легионер |
| В | Буер |
| Г | Трейсер |

**12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Увеличение объёма латеральных мышц |
| Б | Повышение уровня функциональных возможностей организма |
| В | Опорно-двигательного аппарата |
| Г | Рост абсолютной силы |

**13. При физической нагрузке боли в** [**мышцах**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B)**, вызванные накоплением в них** [**токсинов**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BD) **(**[**молочной кислоты**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0)**), называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Крепатура |
| Б | Метаболизм |
| В | Патогенез |
| Г | Актин |

**14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (**[**бег**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3)**,** [**гребля**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F)**,** [**велогонка**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B0) **и др.) называют …**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Синтагм |
| Б | Спурт |
| В | Модерато |
| Г | Драйв |

**15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 3 минуты |
| Б | 5 минут |
| В | 7 минут |
| Г | 10 минут |

**16. В пляжном волейболе партия продолжается до…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | 12 очков |
| Б | 15 очков |
| В | 21 очка |
| Г | 25 очков |

**17. Проштрафившейся команде футболистов судья назначает…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Штрафной удар |
| Б | Штрафные санкции |
| В | Красную карточку |
| Г | Штрафное очко |

**18. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Ведущий |
| Б | Принимающий |
| В | Атакующий |
| Г | Разводящий |

**19. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Задач физического воспитания |
| Б | Средств физического воспитания |
| В | Принципов физического воспитания |
| Г | Форм физического воспитания |

**20. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…**

|  |  |
| --- | --- |
| А | Кифоз |
| Б | Сколиоз |
| В | Спондилез |
| Г | Остеопороз |

**21. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:**

1. ***Деятельность учреждений здравоохранения.***
2. ***Наследственности.***
3. ***Состояние окружающей среды.***
4. ***Условия и образ жизни.***

А) 1, 2, 3, 4;

Б) 2, 4, 1, 3;

В) 4, 3, 2, 1;

Г) 3, 1, 4, 2.

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. 60-80;  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.

**Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.**

1. **Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как** *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*
2. **Временное снижение работоспособности принято называть**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются**

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

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

​‌Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 Раздел: Физическая культура и спорт Сайт‌

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**‌

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
 Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
 Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
 Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений  
 общего и начального профессионального образования. http://schoolcollection.edu.ru  
 Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
 «Физическая культура».http://www.openclass.ru  
 Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
 учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924 tmpl=com  
 Образовательные сайты для учителей физической культуры  
 http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9  
 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  
 Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  
 Раздел: Физическая культура и спорт Сайт​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

‌https://resh.edu.ru  
 https://www.gto.ru

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Бревно гимнастическое  
Бревно гимнастическое напольное  
Брусья гимнастические параллельные  
Гантели 1кг  
Гантели 2 кг  
Гиря 16кг  
Грабли  
Канат для лазания  
Канат для перетягивания  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Лопата  
Маты гимнастические  
Мост гимнастический пружинящий  
Мяч баскетбольный  
Мяч волейбольный  
Мяч набивной 1кг  
Мяч набивной 2кг  
Мяч футбольный  
Мячи теннисные  
Обручи  
Перекладина (навесная)  
Перекладина гимнастическая  
Лыжи:  
-пластиковые + палки + ботинки  
Сетка б/б  
Сетка волейбольная  
Сетка для ф/б ворот  
Скакалки  
Скамейки  
Стенка гимнастическая  
Стойки (фишки) поворотные  
Стол теннисный

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**Бревно гимнастическое напольное  
Брусья гимнастические параллельные  
Гантели 1кг  
Гантели 2 кг  
Гиря 16кг  
Гранаты для метания  
Канат для лазания  
Канат для перетягивания  
Козел гимнастический  
Конь гимнастический  
Лопата  
Маты гимнастические  
Мост гимнастический пружинящий  
Мяч баскетбольный  
Мяч волейбольный  
Мяч набивной 1кг  
Мяч набивной 2кг  
Мяч футбольный  
Мячи теннисные  
Обручи  
Палка гимнастическая  
Перекладина гимнастическая  
Лыжи:  
-пластиковые + палки + ботинки  
-пластмассовые  
Сетка б/б  
Сетка волейбольная  
Скакалки  
Скамейки  
Стенка гимнастическая  
Стойки (фишки) поворотные  
Стол теннисный