

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**  
Казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Республиканский центр образования молодёжи»  
(КОУ УР РЦОМ)

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
Протокол от 29.08.2024 г. № 01

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО учителей КОУ УР «РЦОМ»  
протокол № 01 от 29.08.2024 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.А. Стрелкова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КОУ УР «РЦОМ»  
Приказ от 30.08.2024 г. №32-ОД  
\_\_\_\_\_ И.Г. Ворончихина  
Программа составлена в соответствии с  
ФГОС СОО, ФОП СОО и ФРП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физической культуре»**  
**для 10 - 12 классов**  
**с учетом ID 2735952**  
**(по очно-заочной форме обучения) - 34 часа**  
**(1 час в неделю)**  
**(по заочной форме обучения) - 17 часов.**  
**(0,5 часа в неделю).**  
**Тематические планирования рассчитаны на 34 темы**

**Составитель:** Пушкарев Иван Алексеевич учитель физической культуры СЗД  
(ФИО) занимаемая должность аттестационная категория

## **I. Пояснительная записка**

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 10–12 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.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

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».

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

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

### **III. Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение учебного предмета «Физическая культура» по учебному плану КОУ УР «РЦОМ» в 10 - 12 классах по очно-заочной 1 час в неделю (34 ч.в год). По заочной форме обучения по 0,5 ч. - в неделю (17 часов в год), рассчитано на 34 темы.

### **IV. Содержание учебного предмета**

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

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

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

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

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

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

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

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

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

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

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации

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

. Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с 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.

Знания о физической культуре.

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

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

. Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

Федеральная рабочая 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 (брусках, 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 висячем 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 поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

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

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.

## **У Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

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

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

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному

наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

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

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

4) эстетического воспитания:

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

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

убежденность 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 приобретенных 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.

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

действия, совместная деятельность.

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

### **Метапредметные результаты**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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;

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

У обучающегося будут сформированы 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.

У обучающегося будут сформированы 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.

У обучающегося будут сформированы 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 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;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы 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 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 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».

### **Критерии оценивания**

#### **1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если обучающийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

#### **2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

#### **3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

	шкале	
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«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
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения

	шкале	
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**6. Для оценивания выступления обучающегося с сообщением (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из



		перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

#### 7. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Обучающиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %



**VI. Тематическое планирование  
10 класс (очно-заочная форма обучения)**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре - 7 часов</b>				
1.	Физическая культура и социальное здоровье		Физическая культура и социальное здоровье. 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.	Подготовится к входной контрольной работе.
2	Входная контрольная работа			
3	Анализ входной контрольной работы.		Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	Выучить конспект занятия
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		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.	Подготовится к опросу
5	История и развитие комплекса «Готов к труду и обороне»		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.	Выучить конспект занятия
6	Законодательные основы развития физической		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся	Выучить конспект занятия

	культуры в Российской Федерации.		соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	
7	Здоровье как базовая ценность человека и общества	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	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.	Прочитать стр 18
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности - 4 часа</b>				
8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		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).	Прочитать стр 25
9	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение		Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	Выучить конспект занятия
10	Кондиционная тренировка		Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	Прочитать стр 19-20
11	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий		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	Выучить конспект занятия

			измерительных процедур.	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование -4 часа</b>				
12	Физическая культура и здоровье человека		Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Прочитать стр 23-24
13.	Физические упражнения. Влияние физических упражнений на здоровье		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	Прочитать стр 30
14	Атлетическая гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры		Атлетическая гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прочитать стр 22
15	Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры:	День здоровья	Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прочитать стр 19
<b>Раздел 4. Спортивные игры - 11 часов</b>				
16	Полугодовая контрольная работа			
17	Футбол. Вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов	Олимпиада по физической культуре	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	Прочитать стр 163
18	Футбол. Закрепление правил игры в условиях		Правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. .Двусторонняя игра	Прочитать стр164-173

	игровой и учебной деятельности.			
19	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии		Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	Прочитать стр 143
20	Баскетбол. Способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.		Способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра	Прочитать стр145
21	Баскетбол. Правила игры и судейство		Правила игры и судейство. Двусторонняя игра	Прочитать стр147
22	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		Двусторонняя игра	Прочитать стр148-154
23	Волейбол. Техника выполнения игровых действий. «постановка блока»		Техника выполнения игровых действий. «постановка блока»	Прочитать стр156
24	Волейбол. Техника выполнения игровых действий. атакующий удар (с места и в движении).		Техника выполнения игровых действий атакующий удар (с места и в движении).	Прочитать стр156
25	Волейбол. Тактические действия в защите и нападении		Тактические действия в защите и нападении	Прочитать стр161
26	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Двусторонняя игра	Прочитать стр162
<b>Раздел 5. Плавательная подготовка - 3 часа</b>				
27	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине		Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине	Прочитать стр130

28	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку		Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку	Прочитать стр 130-131
29	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами.		Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами.	Прочитать стр133-134
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка- 5 часов</b>				
30	Особенности подготовки по избранному виду спорта		Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,	Выучить конспект занятия
31	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		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	Выучить конспект занятия
32	Подготовка к итоговой контрольной работе		Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа			
34	Анализ итоговой контрольной работы			

### 11 класс (очно-заочная форма обучения)

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре- 7 часов</b>				
1.	Здоровый образ жизни современного человека		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.	Подготовится к входной контрольной работе.
2	Входная контрольная работа			
3	Анализ входной контрольной работы.		Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	Выучить конспект занятия
4	Адаптация организма и здоровье человека		Адаптация организма и здоровье человека	Подготовится к опросу
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом		Травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Профилактика травматизма	Выучить конспект занятия
6	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	Выучить конспект занятия
7	Физическая культура и продолжительность жизни.	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	Прочитать стр 18



		видеороликов.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 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.	
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности- 4 часа</b>				
8	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.		Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. 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). Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).	Прочитать стр 25
9	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни		Понятие - релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	Выучить конспект занятия
10	Массаж как средство оздоровительной физической культуры		Массаж как средство оздоровительной физической культуры Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	Прочитать стр 19-20

			Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	
11	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».		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.	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 4 часа</b>				
12	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний		Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	Прочитать стр 23-24
13.	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита		Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	Прочитать стр 30
14	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»		Упражнения для развития гибкости. Стретчинг.	Прочитать стр 22
15	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	День здоровья	Силовая гимнастика.. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	Прочитать стр 19
<b>Раздел 4. Спортивные игры - 11 часов</b>				
16	Полугодовая контрольная работа			

17	Футбол. Судейство игры. Повторение правил игры	Олимпиада по физической культуре	Судейство игры. Повторение правил игры	Прочитать стр 163
18	Футбол. Ведение мяча. Выполнение игровых комбинаций.		Ведение мяча. Выполнение игровых комбинаций. Двусторонняя игра	Прочитать стр164-173
19	Баскетбол. Техника перехвата мяча		Техника перехвата мяча	Прочитать стр 143
20	Баскетбол. Техника ведения мяча		Техника ведения мяча	Прочитать стр145
21	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в условиях игры		Двусторонняя игра	Прочитать стр147
22	Баскетбол. Судейство. Учебная игра.		Судейство. Двусторонняя игра	Прочитать стр148-154
23	Волейбол. Техника передачи мяча		Техника передачи мяча	Прочитать стр156
24	Волейбол. Техника приема мяча.		Техника приема мяча.	Прочитать стр156
25	Волейбол. Командные действия в условиях игровой деятельности		Командные действия в условиях игровой деятельности	Прочитать стр161
26	Волейбол. Судейство. Учебная игра.		Судейство. . Двусторонняя игра	Прочитать стр162
<b>Раздел 5. Атлетические единоборства – 3 ч</b>				
27	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий	Подготовится к опросу
28	Атлетические единоборства в системе		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности Основные	Подготовится к опросу

	профессионально-ориентированной двигательной деятельности Основные технические приёмы атлетических единоборств		технические приёмы атлетических единоборств	
29	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности способы их самостоятельного разучивания		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности способы их самостоятельного	Подготовится к опросу
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка- 5 ч</b>				
30	Аспекты подготовки по избранному виду спорта.		Аспекты подготовки по избранному виду спорта.	Выучить конспект занятия
31	Физическое совершенствование и подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		Физическая совершенствование и 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	Выучить конспект занятия
32	Подготовка к итоговой контрольной работе		Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе

33	Итоговая контрольная работа			
34	Анализ итоговой контрольной работы			

### 12 класс (очно-заочная форма обучения)

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре- 7 часов</b>				
1.	Адаптация организма и здоровье человека		Понятие - адаптация организма и здоровье человека	Подготовится к входной контрольной работе.
2	Входная контрольная работа			
3	Анализ входной контрольной работы.		Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	Выучить конспект занятия
4	Оказание первой помощи при вывихах и переломах		Первая помощь при вывихах и переломах	Подготовится к опросу
5	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах		Первая помощь при обморожении, солнечном и тепловом ударах	Выучить конспект занятия
6	Индивидуальный расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	Выучить конспект занятия
7	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	Прочитать стр 18

		видеороликов.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 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.	
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности. - 4 часа</b>				
8	Оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.		Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. 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). Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).	Прочитать стр 25
9	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.	Выучить конспект занятия

10	Массаж. Приемы массажа. Самомассаж.		Основные приёмы массажа и самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	Прочитать стр 19-20
11	Нормативные требования комплекса «Готов к труду и обороне».		Нормативные требования комплекса «Готов к труду и обороне». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 4 часа</b>				
12	Физическая культура и профессиональная деятельность человека		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.	Прочитать стр 23-24
13.	Синхрोगимнастика «Ключ»		Синхрोगимнастика «Ключ»	Прочитать стр 30
14	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой		Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	Прочитать стр 22
15	Спортивно-оздоровительная деятельность.	День здоровья	Спортивно-оздоровительная деятельность Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Прочитать стр 19
<b>Раздел 4. Спортивные игры - 11 часов</b>				
16	Полугодовая контрольная работа			
17	Футбол. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	Олимпиада по физической культуре	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	Прочитать стр 163
18	Футбол.		Совершенствование техники передачи мяча. Двусторонняя	Прочитать стр 164-173

	Совершенствование техники передачи мяча		игра	
19	Баскетбол. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	Прочитать стр 143
20	Баскетбол. Совершенствование тактических действий в игре		Совершенствование тактических действий в игре	Прочитать стр145
21	Баскетбол. правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности		Двусторонняя игра	Прочитать стр147
22	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Прочитать стр148-154
23	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча		Совершенствование техники передачи и приема мяча	Прочитать стр156
24	Волейбол. Совершенствование атакующего удара		Совершенствование атакующего удара	Прочитать стр156
25	Волейбол. Совершенствование подачи мяча		Совершенствование подачи мяча.	Прочитать стр161
26	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий		Совершенствование технико-тактических действий. Двусторонняя игра	Прочитать стр162
<b>Раздел 5. Атлетические единоборства – 3 часа</b>				
27	Атлетические единоборства. . Техника страховки и само страховки		Атлетические единоборства. Техника страховки и само страховки .	Подготовится к опросу
28	Атлетические		Атлетические единоборства. Техника захватов, бросков и	Подготовится к опросу



	единоборства. Техника захватов, бросков и удержаний.		удержаний.	
29	Атлетические единоборства. Учебные схватки с использованием ранее изученных приемов.		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности способы их самостоятельного. Учебные схватки с использованием ранее изученных приемов	Подготовиться к опросу
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка- 5 часов</b>				
30	Техническая, тактическая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,		Техническая, тактическая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,	Выучить конспект занятия
31	Подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		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	Выучить конспект занятия
32	Подготовка к итоговой контрольной работе		Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа			
34	Анализ итоговой контрольной работы			

**10 класс (заочная форма обучения)**

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре – 3.5 ч. -7 тем</b>				
1.	Физическая культура и социальное здоровье		Физическая культура и социальное здоровье. 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.	Подготовится к входной контрольной работе.
2	Входная контрольная работа			
3	Анализ входной контрольной работы.		Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).	Выучить конспект занятия
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		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.	Подготовится к опросу
5	История и развитие комплекса «Готов к труду и обороне»		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.	Выучить конспект занятия
6	Законодательные основы развития физической культуры в Российской		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической	Выучить конспект занятия

	Федерации.		культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	
7	Здоровье как базовая ценность человека и общества	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	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.	Прочитать стр 18
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности – 2ч.- 4 темы</b>				
8	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга		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).	Прочитать стр 25
9	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение		Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	Выучить конспект занятия
10	Кондиционная тренировка		Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	Прочитать стр 19-20
11	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий		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.	Выучить конспект занятия

<b>Раздел 3. Физическое совершенствование -2 ч. - 4 темы</b>				
12	Физическая культура и здоровье человека		Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	Прочитать стр 23-24
13.	Физические упражнения. Влияние физических упражнений на здоровье		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	Прочитать стр 30
14	Атлетическая гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры		Атлетическая гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прочитать стр 22
15	Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры:	День здоровья	Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Спортивно-оздоровительная деятельность.	Прочитать стр 19
<b>Раздел 4. Спортивные игры – 5.5 ч. - 11 тем</b>				
16	Полугодовая контрольная работа			
17	Футбол. Вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов	Олимпиада по физической культуре	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях.	Прочитать стр 163
18	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		Правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. .Двусторонняя игра	Прочитать стр164-173

19	Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии		Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии	Прочитать стр 143
20	Баскетбол. Способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков.		Способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра	Прочитать стр145
21	Баскетбол. Правила игры и судейство		Правила игры и судейство. Двусторонняя игра	Прочитать стр147
22	Баскетбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		Двусторонняя игра	Прочитать стр148-154
23	Волейбол. Техника выполнения игровых действий. «постановка блока»		Техника выполнения игровых действий. «постановка блока»	Прочитать стр156
24	Волейбол. Техника выполнения игровых действий. атакующий удар (с места и в движении).		Техника выполнения игровых действий атакующий удар (с места и в движении).	Прочитать стр156
25	Волейбол. Тактические действия в защите и нападении		Тактические действия в защите и нападении	Прочитать стр161
26	Волейбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Двусторонняя игра	Прочитать стр162
<b>Раздел 5. Плавательная подготовка - 1.5 ч.- 3 темы</b>				
27	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине		Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине	Прочитать стр130
28	Спортивные и прикладные упражнения в плавании:		Спортивные и прикладные упражнения в плавании: плавание на боку	Прочитать стр 130-131

	плавание на боку			
29	Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами.		Спортивные и прикладные упражнения в плавании: прыжки в воду вниз ногами.	Прочитать стр133-134
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка- 2.5 ч.- 5 тем</b>				
30	Особенности подготовки по избранному виду спорта		Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,	Выучить конспект занятия
31	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		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	Выучить конспект занятия
32	Подготовка к итоговой контрольной работе		Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа			
34	Анализ итоговой контрольной работы			

## 11 класс (заочная форма обучения)

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре- 3.5 ч. -7 тем</b>				
1.	Здоровый образ жизни современного человека		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.	Подготовится к входной контрольной работе.
2	Входная контрольная работа			
3	Анализ входной контрольной работы.		Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	Выучить конспект занятия
4	Адаптация организма и здоровье человека		Адаптация организма и здоровье человека	Подготовится к опросу
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом		Травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Профилактика травматизма	Выучить конспект занятия
6	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	Выучить конспект занятия
7	Физическая культура и продолжительность жизни.	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	Прочитать стр 18

		видеороликов.	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 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.	
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности- 2 ч. - 4 темы</b>				
<b>8</b>	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.		Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. 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). Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).	Прочитать стр 25
<b>9</b>	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни		Понятие - релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	Выучить конспект занятия
<b>10</b>	Массаж как средство оздоровительной физической культуры		Массаж как средство оздоровительной физической культуры Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	Прочитать стр 19-20



			Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	
<b>11</b>	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».		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.	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование – 2 ч.- 4 темы</b>				
<b>12</b>	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний		Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	Прочитать стр 23-24
<b>13.</b>	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита		Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	Прочитать стр 30
<b>14</b>	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»		Упражнения для развития гибкости. Стретчинг.	Прочитать стр 22
<b>15</b>	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	День здоровья	Силовая гимнастика.. Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	Прочитать стр 19
<b>Раздел 4. Спортивные игры – 5.5 ч. - 11 тем</b>				
<b>16</b>	Полугодовая контрольная работа			

17	Футбол. Судейство игры. Повторение правил игры	Олимпиада по физической культуре	Судейство игры. Повторение правил игры	Прочитать стр 163
18	Футбол. Ведение мяча. Выполнение игровых комбинаций.		Ведение мяча. Выполнение игровых комбинаций. Двусторонняя игра	Прочитать стр164-173
19	Баскетбол. Техника перехвата мяча		Техника перехвата мяча	Прочитать стр 143
20	Баскетбол. Техника ведения мяча		Техника ведения мяча	Прочитать стр145
21	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча в условиях игры		Двусторонняя игра	Прочитать стр147
22	Баскетбол. Судейство. Учебная игра.		Судейство. Двусторонняя игра	Прочитать стр148-154
23	Волейбол. Техника передачи мяча		Техника передачи мяча	Прочитать стр156
24	Волейбол. Техника приема мяча.		Техника приема мяча.	Прочитать стр156
25	Волейбол. Командные действия в условиях игровой деятельности		Командные действия в условиях игровой деятельности	Прочитать стр161
26	Волейбол. Судейство. Учебная игра.		Судейство. . Двусторонняя игра	Прочитать стр162
<b>Раздел 5. Атлетические единоборства – 1.5 ч. - 3 темы</b>				
27	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий	Подготовится к опросу
28	Атлетические единоборства в системе		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности Основные	Подготовится к опросу

	профессионально-ориентированной двигательной деятельности Основные технические приёмы атлетических единоборств		технические приёмы атлетических единоборств	
29	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности способы их самостоятельного разучивания		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности способы их самостоятельного	Подготовится к опросу
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка- 2.5 ч. - 5 тем</b>				
30	Аспекты подготовки по избранному виду спорта.		Аспекты подготовки по избранному виду спорта.	Выучить конспект занятия
31	Физическое совершенствование и подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		Физическая совершенствование и 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	Выучить конспект занятия
32	Подготовка к итоговой контрольной работе		Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа			

34	Анализ итоговой контрольной работы			
----	------------------------------------	--	--	--

### 12 класс (заочная форма обучения)

№ урока	Тема урока	Воспитательный потенциал урока	Понятия	Домашнее задание, электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре- 3.5 ч.- 7 тем</b>				
1.	Адаптация организма и здоровье человека		Понятие - адаптация организма и здоровье человека	Подготовится к входной контрольной работе.
2	Входная контрольная работа			
3	Анализ входной контрольной работы.		Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.	Выучить конспект занятия
4	Оказание первой помощи при вывихах и переломах		Первая помощь при вывихах и переломах	Подготовится к опросу
5	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах		Первая помощь при обморожении, солнечном и тепловом ударах	Выучить конспект занятия
6	Индивидуальный расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.		Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.	Выучить конспект занятия
7	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.	Всероссийский день трезвости. Беседы о вреде алкоголя, показ социальных видеороликов.	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	Прочитать стр 18

			<p>возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 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.</p>	
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности.- 2 ч. - 4 темы</b>				
8	Оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.		<p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. 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). Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).</p>	Прочитать стр 25
9	Представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая)		<p>Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p>	Выучить конспект занятия
10	Массаж. Приемы массажа. Самомассаж.		<p>Основные приёмы массажа и самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и</p>	Прочитать стр 19-20

			правила проведения, основные способы парения.	
11	Нормативные требования комплекса «Готов к труду и обороне».		Нормативные требования комплекса «Готов к труду и обороне». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Выучить конспект занятия
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование – 2 ч. - 4 темы</b>				
12	Физическая культура и профессиональная деятельность человека		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.	Прочитать стр 23-24
13.	Синхрोगимнастика «Ключ»		Синхрोगимнастика «Ключ»	Прочитать стр 30
14	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой		Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	Прочитать стр 22
15	Спортивно-оздоровительная деятельность.	День здоровья	Спортивно-оздоровительная деятельность Аэробная гимнастика как современная оздоровительная система физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	Прочитать стр 19
<b>Раздел 4. Спортивные игры – 5.5 ч. - 11 тем</b>				
16	Полугодовая контрольная работа			
17	Футбол. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	Олимпиада по физической культуре	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	Прочитать стр 163
18	Футбол. Совершенствование техники передачи мяча		Совершенствование техники передачи мяча. Двусторонняя игра	Прочитать стр164-173

19	Баскетбол. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол		Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	Прочитать стр 143
20	Баскетбол. Совершенствование тактических действий в игре		Совершенствование тактических действий в игре	Прочитать стр145
21	Баскетбол. правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности		Двусторонняя игра	Прочитать стр147
22	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам		Двусторонняя игра	Прочитать стр148-154
23	Волейбол. Совершенствование техники передачи и приема мяча		Совершенствование техники передачи и приема мяча	Прочитать стр156
24	Волейбол. Совершенствование атакующего удара		Совершенствование атакующего удара	Прочитать стр156
25	Волейбол. Совершенствование подачи мяча		Совершенствование подачи мяча.	Прочитать стр161
26	Волейбол. Совершенствование технико-тактических действий		Совершенствование технико-тактических действий. Двусторонняя игра	Прочитать стр162
<b>Раздел 5. Атлетические единоборства – 1.5 ч. - 3 темы</b>				
27	Атлетические единоборства. . Техника страховки и само страховки		Атлетические единоборства. Техника страховки и само страховки .	Подготовится к опросу
28	Атлетические единоборства. Техника захватов, бросков и		Атлетические единоборства. Техника захватов, бросков и удержаний.	Подготовится к опросу

	удержаний.			
29	Атлетические единоборства. Учебные схватки с использованием ранее изученных приемов.		Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности способы их самостоятельного. Учебные схватки с использованием ранее изученных приемов	Подготовиться к опросу
<b>Раздел 6. Спортивная и физическая подготовка- 2.5 ч. - 5 тем</b>				
30	Техническая, тактическая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,		Техническая, тактическая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта,	Выучить конспект занятия
31	Подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»		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	Выучить конспект занятия
32	Подготовка к итоговой контрольной работе		Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	Подготовиться к контрольной работе
33	Итоговая контрольная работа			
34	Анализ итоговой контрольной работы			



## **VII. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **Обязательные учебные материалы для обучающегося**

1. Физическая культура. Учебник для 10 – 11 классов. \Г.И.Погадаев – М.: Дрофа, 2017.

### **Методические материалы для учителя**

2. Линия УМК Г. И. Погадаева. Физическая культура (10-11)
3. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011
4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. \ Г.А.Колодицкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011
5. Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы. \ М.В.Видякин, В.И.Виненко. – Волгоград: Учитель, 2007
6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.; 2005
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации /авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

- 8.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

- 9.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

10.Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

- 11.Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

12.Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

**Контрольно-измерительные материалы  
10 класс**

**Урок №2. Входной контроль**

**1. Под физической культурой понимается:**

- а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

- а) спорт;
- б) система физического воспитания;
- в) физическая культура.

**3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) гармонической физической подготовкой.

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

- а) развитие;
- б) закаленность;
- в) тренированность.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- а) тренировка;
- б) методика;
- в) система знаний.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 2 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- а) в зависимости от решения МОК;
- б) в третий год празднуемой Олимпиады;
- в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) физическую и интеллектуальную активность.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- а) образ жизни;
- б) наследственность;
- в) климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- а) ожог;
- б) тепловой удар;
- в) перегревание.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

- а) правильный рост и формирование организма;
- б) сохранение здоровья;
- в) все перечисленное.

**Ответы на тестовые вопросы**

1. В
2. в
3. а
4. в
5. а
6. б
7. в
8. а
9. в
10. б
11. б
12. в
13. а
14. б
15. б
- 16. в**

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,  
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,  
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,  
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## **Урок 16 Контрольная работа за первое полугодие**

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

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

### **2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?**

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

### **3. Выделите неправильно названный вид прыжков:**

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

### **4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:**

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

**5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:**

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

**6. Выделить неправильно названный вид бега:**

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

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

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

**8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?**

- 1) диск
- 2) копье
- 3) молот

**9. Гимнастика - ЭТО...**

- 1) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- 2) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- 3) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

**10. Методы — это.....**

- 1) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- 2) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- 3) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

**11. Классификация видов гимнастики.**

- 1) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- 2) Механические, развивающие, химические
- 3) Культурные, эстетические
- 4) Урочные, тренировочные

**12. Средствами гимнастики являются...**

- 1) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- 2) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др
- 3) Ключи, гайки, болты
- 4) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

**13. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений**

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

**Ответы на тестовые вопросы**

- 1.6
- 2.4
- 3.1
- 4.1
- 5.1
- 6.3
- 7.2
- 8.2
- 9.3
- 10.3
- 11.1
- 12.2
- 13.3

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,  
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,  
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,  
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

### **Урок 33. Итоговая контрольная работа**

#### **1. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?**

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

#### **2. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?**

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

#### **3. Как называется бег на короткую дистанцию?**

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс
- 4) дуатлон

#### **4. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:**

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

#### **5. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?**

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

**6. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?**

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

**7. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?**

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

**8. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:**

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

**9. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?**

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

**10. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?**

- 1) 1904г.
- 2) 1908г.
- 3) 1913г.
- 4) 1917г.

**11. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:**

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

**12. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:**

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

**13. Выбери пропущенное слово? .....гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.**

- 1) Французская
- 2) Железная
- 3) Женская
- 4) Мужская



#### **14. Атлетическая гимнастика — это**

- 1) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- 2) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- 3) Прекрасное средство развития ловкости
- 4) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

#### **15. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**

- 1) Художественная гимнастика
- 2) Спортивная акробатика
- 3) Спортивная гимнастика

#### **16. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?**

- 1) Легкая атлетика
- 2) Художественная гимнастика
- 3) Плавание
- 4) Спортивная гимнастика

#### **17. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.**

- 1) Спортивная аэробика
- 2) Спортивная акробатика
- 3) Волейбол
- 4) Легкая атлетика

#### **Ответы на тестовые вопросы**

- 1.2
- 2.1
- 3.1
- 4.5
- 5.4
- 6.3
- 7.2
- 8.6
- 9.1
- 10.2
- 11.3
- 12.1
- 13.3
- 14.4
- 15.3
- 16.2
- 17.1

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

- «4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,  
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## Контрольно-измерительные материалы 11 класс

### Урок № 2. Входная контрольная работа

#### 1. Физическая культура направлена на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) природных физических свойств человека;
- в) работоспособности человека;
- г) техники дыхательных упражнений.

#### 2. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- б) многоборье.
- в) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

#### 3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы.
- б) постановкой стопы на дорожку;
- в) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

#### 4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...

- а) повышению скорости бега;
- б) увеличению длины бегового шага;
- в) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

#### 5. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- б) с хода;
- в) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

#### 6. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- а). Степ-аэробика.
- б). Шейпинг.
- в). Памп-аэробика.
- г) Стретчинг

#### 7. Атлетическая гимнастика — это

- а) Способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) Средство и метод развития умственной работоспособности
- в) Средство развития ловкости
- г) Средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

#### 8. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а) способствующие повышению быстроты движений;
- б) способствующие снижению веса тела;
- в) объединенные в форме круговой тренировки;
- г) способствующие увеличению мышечной массы.

**9. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета ....., с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.**

- а) страшного познания и удара в лоб
- б) познания и практической деятельности
- в) познания и умственной деятельности
- г) познания и быть терпеливым

**10. Название лыжных ходов ( попеременные или одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук
- г) произвольно.

**11. Основной техники попеременного двухшажного хода является...**

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ног.

**12. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?**

- а) Незаконченный толчок ногой;
- б) Двухопорное скольжение;
- в) Незаконченный толчок рукой.

**13. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...**

- а) попеременный двухшажный ход.
- б) одновременный бесшажный ход.
- в) одновременный одношажный ход.
- г) одновременный двухшажный ход.

**14. Назовите игру на внимание**

- а) «Стой – беги»
- б) «Мяч среднему»
- г) «Вызов номеров»
- д) «Падающая палка»

**15. В какую часть урока можно включать подвижные игры?**

- а) Подготовительная
- б) Основная
- в) Заключительная
- г) Во все

**16. На атаку в баскетболе даётся:**

- а) 22 секунды
- б) 24 секунд.
- в) 30 секунды.
- г) 26 секунд

**17. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?**

- а) 10 секунд.

- б) 8 секунд.
- в) 12 секунд.
- г) 15 секунд.

**18. На штрафной бросок в баскетболе даётся:**

- а) 6 секунд
- б) 5 секунд
- в) 4 секунды
- г) 8 секунд

**19. В баскетболе на игровой площадке находится по .... игроков от каждой команды.**

- а) 6
- б) 4
- в) 5
- г) 7

**20. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:**

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 3

**21. В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне при переходе перемещается в зону...**

- а) вторую
- б) пятую
- в) шестую
- г) третью

**22. Укажите размеры волейбольной площадки**

- а) 12х24м
- б) 9х18м
- в) 14х26м
- г) 15х28м

**23. Рекомендуемые значения футбольного поля:**

- а) Длина — 105 метров, ширина — 68 метров
- б) Длина — 131 метр, ширина — 78 метра
- в) Длина — 125 метров, ширина — 58 метров
- г) Длина — 121 метр, ширина — 77 метра

**24. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?**

- а) 1912г., Стокгольм
- б) 1980г., Москва
- в) 1956г., Мельбурн
- г) 2014г., Сочи

**25. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:**

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- б) разбег, подпрыгивание, приземление
- в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- г) разбег, толчок, приземлении

Ключи

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

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,  
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,  
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,  
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## **Урок № 16. Контрольная работа за I полугодие.**

### **17. Какие легкоатлетические упражнения способствуют развитию скоростных-силовых способностей.**

- а) прыжок в длину с места, приседания
- б) челночный бег, бег по пересеченной местности
- в) Рваный бег, «ножницы»
- г) Бег с захлестыванием голени, многоскоки

### **2. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

- а) « На старт! Внимание! Марш!»;
- б) « На старт! Марш!»;
- в) «Внимание! Марш!»;
- г) «Приготовиться! Марш!».

### **3. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

- а) 100 м;
- б) 200м;
- в) 500м;
- г) 1500м.

### **4. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**

- а) Бег
- б) Лазание
- в) Прыжки
- г) Метания

### **5. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?**

- а) челночный бег 3х10 метров;
- б) бег на 30 метров;
- в) прыжки в длину с разбега;
- г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

### **6. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...Варианты ответа:**

- а) быстрота
- в) выносливость
- б) сила
- г) ловкость

### **7. Строй - это...**

- а) когда ученики стоят в кругу;
- б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу.
- в) размещение занимающихся, для совместных действий;
- г) когда ученики стоят на одной линии

### **8. Шеренга – это ...**

- а) строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу

- б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу
- в) когда ученики стоят в кругу
- г) когда ученики стоят лицом друг к другу

**9. Что такое О.Р.У.**

- а) Общее Развивающие Упражнения.
- б) Очень Ранние Усилия.
- в) Очень Резкие Упражнения
- г) Основы Развивающих Упражнений

**10. Что такое интервал?**

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя шеренгами.
- в) расстояние между учащимися, стоящими в одной шеренге;
- г) расстояние между учащимися стоящими в колонне

**11. Какова основная задача дыхательной гимнастики**

- а) помощь при борьбе с бронхиальной астмой и бронхитом, а также с хронической усталостью и бессонницей
- б) помощь при борьбе с малокровием
- в) профилактика травматизма на занятиях физической культурой
- г) помощь в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата

**12. Выделите разновидность дыхательной гимнастики**

- а) гимнастика Мюллера
- б) гимнастика Шварца
- в) гимнастика Купера
- г) гимнастика Руссо

**13. В каком положении тела рекомендуется проводить дыхательную гимнастику**

- а) стоя
- б) лежа
- в) в висе
- г) в положении сидя

**14. Противопоказаниями для выполнения дыхательной гимнастикой не являются**

- а) ожирение
- б) гипертония
- в) глаукома
- г) миопия первой степени

**15. Сколько времени должна занимать дыхательная гимнастика**

- а) не более 15 мин. в день
- б) не более 17 мин в день
- в) не более 20 мин. в день
- г) не более 25 мин. в день

**16. Продолжить предложение. Под влиянием умеренных физических нагрузок**

- а) уменьшается количество эритроцитов в крови
- б) совершенствуется сердечно-сосудистая система
- в) снижется работоспособность опорно-двигательного аппарата
- г) увеличивается вязкость крови

**17. На занятиях физической культурой разновидностью страховки является**

- а) поддержка
- б) подталкивание
- в) фиксация

г) все варианты ответа

**18. Дополните предложение. Чем выше уровень .....способностей, тем легче занимающий овладевает приемами самостраховки.**

- а) скоростных
- б) силовых
- в) координационных
- г) пластичных

**19. Прием разминание при выполнении массажа больше действует на:**

- а) Кожу;
- б) Мышцы;
- в) Соединительную ткань;
- г) Надкостницу.

**20. После приемов разминания следует выполнять приемы:**

- а) Растирания;
- б) Вибрации;
- в) Легкого поглаживания;
- г) Глубокого поглаживания.

**21. Самомассаж не противопоказан при следующих факторах**

- а) новообразования;
- б) внутренние и внешние кровотечения;
- в) спазм мышц голени
- г) обильная пигментация

**22. Укажите урочную форму занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня.**

- а) утренняя гимнастика
- б) соревнования
- в) спортивно - тренировочные занятия в секциях
- г) физкультминутка

**23. Олимпийские чемпионы и призеры по спортивной гимнастике.. Укажите лишнее**

- а) Латынина Лариса
- б) Немов Алексей
- в) Виктор Ан
- г) Андрианов Николай

**24. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами - ...**

- а) кувырок
- б) шпагат
- в) мост
- г) сальто

**25. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...**

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

Ключи

1-а, 2-б,3-в, 4-б, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-г, 11-а, 12-а, 13-б, 14- а, 15-а, 16-б, 17-г, 18-в, 19-б, 20-г, 21-г, 22-в, 23-в, 24-в, 25-б.

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,  
«3» - за 60% правильно выполненных заданий,  
«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,  
«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## **Урок № 33. Итоговая контрольная работа**

### **1. Основная задача физического качества «гибкость»**

- а) уменьшение амплитуды движений суставов
- б) увеличение амплитуды движений суставов
- в) профилактика остеопороза
- г) совершенствование сердечно-сосудистой системы

### **2. Выберите лишнее утверждение. При выполнении упражнений на гибкость следует...**

- а) Выполнять упражнения следует медленно, без резких движений и рывков.
- б) Выполнять упражнения следует быстро, с небольшими рывками.
- в) Растягивать мышцу следует до появления ощущения легкой болезненности.
- г) Тренироваться следует регулярно.

### **3. Укажите лишнее утверждение. Выполнять упражнения на растяжку возможно:..**

- а) при наличии незалеченных переломов костей, вывихе суставов, растяжении связок;
- б) людям с проблемами сердечно-сосудистой системы, склонным к образованию тромбов
- в) людям, страдающим заболеваниями суставов, сопровождающихся процессами воспаления, особенно в стадии обострения;
- г) при спазмах мышц

### **4. Укажите упражнения для развития координационных способностей**

- а) Челночный бег
- б) Спортивная ходьба
- в) Отжимание
- г) Прыжок в длину с места

### **5. Признаки неправильной осанки**

- а) Положение головы и позвоночника прямое
- б) Положение ягодиц симметрично.
- в) Лопатки располагаются на разных уровнях
- г) Одинаковая длина

### **6. Рекомендуемый диапазон температур проведения занятий по физической культуре на лыжах зимой составляет**

- а) не ниже – 20 градусов
- б) не ниже – 16 градусов
- в) не ниже – 18 градусов
- г) не ниже – 15 градусов

### **7. Укажите лишнее. Правила переноски лыжного инвентаря:**

- а) лыжи и палки необходимо носить в вертикальном положении (палки острыми концами вниз).
- б) лыжи и палки необходимо носить в горизонтальном положении (палки острыми концами вперед),
- в) лыжи и палки необходимо носить врозь
- г) лыжи и палки запрещено носить в руках

### **8. Выбор способа подъёма в гору зависит от...**



- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.
- г) от погодных условий

**9. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.
- г) полуплугом

**10. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.
- г) преодоление спуска плугом

**11. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?**

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.
- г) все варианты верны

**12. Длина лыж при классическом ходе - ...**

- а) Рост ученика
- б) Рост с вытянутой рукой
- в) Рост + размер обуви ученика
- г) До уровня глаз ученика

**13. Поворот на параллельных лыжах легче сделать...**

- а) На начальном этапе малой скорости
- б) На очень малой скорости
- в) На малой скорости
- г) На более высокой скорости

**14. Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья.

**15. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,
- в) после занятий надо принять холодный душ.
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

**16. 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.

**17. Причины, по которым нарушается осанка:**

- а) слабые мышцы тела
- б) неправильное питание
- в) рост человека
- г) окружающая среда

**18. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?**

- а) на 2
- б) на 3
- в) на 4
- г) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

**19. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

- а) дыхательная и сердечно-сосудистая
- б) мышечная и нервная
- в) выделительная и мышечная
- г) дыхательная и мышечная

**20. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?**

- а) красота движений
- б) соответствие современному эталону (образцу)
- в) эффективность решения двигательной задачи
- г) правильность исполнения

**21. Этот метод плавания предусматривает преодоление средних и длинных дистанций (400–1500 м и более) в умеренном темпе**

- а) переменный,
- б) равномерный
- в) интервальный
- г) игровой

**22. . Этот метод плавания предусматривает чередование быстрого и медленного плавания (игру скоростей) на средних и длинных дистанциях.**

- а) переменный,
- б) равномерный
- в) интервальный
- г) игровой

**23. С чего начинается процесс обучения в баскетболе**

- а) ловля и передача мяча
- б) ведение мяча
- в) штрафной бросок
- г) разучивание баскетбольных комбинаций

**24. Мяч считается забитым в ворота, а так же вышедшим за пределы поля если он:**

- а) Больше чем на половину пересечет боковую линию или линию ворот
- б) Полностью пересечет боковую линию или линию ворот.
- в) Коснется боковой линии или линии ворот
- г) Будет находится частично на боковой линии или линии ворот и частично за пределами поля.

**25. Что не входит в основной перечень тестов для определения физического развития футболиста**

- а) Бег на 30 метров
- б) Челночный бег
- в) Подтягивание
- г) Прыжок в длину с места

**Ключи**

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

- «2»- менее 50% правильно выполненных заданий,
- «3» - за 60% правильно выполненных заданий,
- «4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,
- «5» - за 90 – 100% правильно выполненных

**Контрольно-измерительные материалы  
12 класс**

**Урок № 2. Входная контрольная работа**

**8. При подаче этой команды, бегун упирает ноги в колодки, сзади стоящая нога опускается на колено, кисти с вытянутыми пальцами располагаются на линии старта, на ширине плеч, руки выпрямлены, спина прямая, голова слегка опущена**

- а) Внимание
- б) На старт
- в) Встать по дорожкам
- г) Снять тренировочные костюмы

**9. Сколько частей дистанции условно выделяют в беге на короткие дистанции**

- а) 1
- б) 3
- в) 2
- г) 4

**10. В состав средств при обучении техники бега не входят:**

- а) бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег
- б) бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег
- в) «Колесо», переходящее в обычный бег
- г) бег с крестным шагом, переходящее в обычный бег

**4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- а) ходьбу и бег;
- б) многоборье.
- в) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

**5. С чего начинается бег на короткие дистанции?**

- а) с низкого старта;
- б) с хода;
- в) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

**6. Атлетическая гимнастика — это...**

- а) Способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) Средство и метод развития умственной работоспособности
- в) Средство развития ловкости
- г) Средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

**7. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом на пологом спуске является...**

- а) попеременный двухшажный ход.
- б) одновременный бесшажный ход.
- в) одновременный одношажный ход.
- г) одновременный двухшажный ход.

**8. В какую часть урока можно включать строевые упражнения?**

- а) Подготовительная
- б) Основная
- в) Заключительная
- г) Во все

**9. В течении какого времени атакующая команда в баскетболе должна перевести мяч в зону соперника :**

- а) 22 секунды
- б) 24 секунд..
- в) 30 секунды.
- г) 26 секунд

**10. В баскетболе состав команды равняется...**

- а) 6
- б) 4
- в) 5
- г) 12

**11. В волейболе игрок, находящийся в 6 зоне при переходе перемещается в зону...**

- а) вторую
- б) пятую
- в) первую
- г) третью

**12. Какова высота волейбольной сетки у мужчин?**

- а) 2.24 м
- б) 2.40 м
- в) 2.43 м
- г) 2.38 м

**13. Укажите размеры баскетбольной площадки**

- а) 20x13 м
- б) 25x15 м
- в) 23x17м
- г) 21x13м

**14. Кто такой форвард?**

- а) Нападающий игрок
- б) Игрок в защите
- в) Вратарь
- г) Запасной игрок

**15. Какой по счёту чемпионат мира по футболу 2018?**

- а) 21-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- б) 18-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- в) 17-й чемпионат мира по футболу ФИФА
- г) 19-й чемпионат мира по футболу ФИФА

**16. Кто такой голкипер?**

- а) Вратарь
- б) Нападающий
- в) Защитник
- г) Полузащитник

**17. Расстояние между правой и левой конечности строя называется...**

- а) фланг
- б) шеренга
- в) интервал
- г) строй

**18. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется...**

- а) поворот
- б) строевой шаг
- в) поворот
- г) команда «Смирно»

**19. Изменение строя или размещения занимающихся называется...**

- а) перестроение
- б) размыкание
- в) смыкание
- г) колонна

**20. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется...**

- а) переворот
- б) кувырок
- в) перекат
- г) оборот

**21. Выберите стиль, который не используется в спортивном плавании.**

- а) кроль
- б) брасс
- в) треджен
- г) на спине

**22. Самый быстрый из спортивного плавания является...**

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на спине

**23. Каким стилем плавания в комбинированной эстафете 4\*100 м плывут на первом этапе?**

- а) кроль
- б) брасс
- в) баттерфляй
- г) кроль на спине

**24. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры называется...**

- а) курбет
- б) стойка голова в голову
- в) равновесие спиной
- г) пирамида

**25. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike, gymnazo*, обозначающего...**

- а) усиливаю
- б) обнаженный
- в) пластичный
- г) упражняю

Ключи

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

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

## **Урок №16. Контрольная работа за I полугодие**

**1.....это социально-детерминированная область общей культуры человека,представляющая собой качественное,системное,динамичное состояние.**

- а) физическая культура
- б) физическая культура личности
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

**2. ....это педагогический процесс, направленный на формирование здорового,физически и духовно совершенного,морально стойкого подрастающего поколения,укрепление здоровья, повышение работоспособности,творческого долголетия и продолжение жизни человека.**

- а) физическая культура
- б) физическая культура личности
- в) физическое совершенствование
- г) физическая подготовленность

**3. К пассивному отдыху относится..**

- а) занятия физической культурой
- б) сон
- в) утренняя гимнастика
- г) ходьба по пересеченной местности в умеренном темпе

**4. К активному отдыху не относится..**

- а) езда на велосипеде
- б) сон
- в) утренняя гимнастика
- г) ходьба по пересеченной местности в умеренном темпе

**5. Признаками переутомления не являются...**

- а) снижение дееспособности
- б) расстройство сна
- в) увеличение показателей физической работоспособности

г) не стабильное эмоциональное состояние

**6. К внешним признакам утомления не относят...**

- а) цвет кожи
- б) потливость
- в) увеличение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя
- г) мимика

**7. К внутренним признакам утомления относят...**

- а) цвет кожи
- б) потливость
- в) увеличение показателей артериального давления
- г) мимика

**8. Узнать максимальную допустимую частоту сердечных сокращений можно по формуле:**

- а) 200 минус возраст
- б) 220 минус возраст
- в) 230 минус возраст
- г) 190 минус возраст

**9. Человеку в возрасте 20 лет, чтоб достичь умеренного тренировочного эффекта нужно придерживаться следующих показателей пульса:**

- а) 120 уд\ мин.
- б) 130 уд\ мин.
- в) 140 уд\ мин.
- г) 160 уд\ мин.

**10. Тактическая подготовка легкоатлета зависит от:**

- а) высокая степень тренированности, основанная на хорошей общефизической подготовке спортсмена
- б) сильно развитое чувство темпа бега
- в) знание своих возможностей и заранее продуманное распределение времени прохождения всей дистанции и ее отдельных отрезков — график бег
- г) все выше перечисленное

**11. Правила самостоятельных занятий легкой атлетикой не включают...**

- а) проведение разминка
- б) использование спортивных снарядов с большой массой тела
- в) контроль техники бега
- г) контроль за состоянием и самочувствием

**12. Это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники бега**

- а) координация
- б) сила
- в) быстрота
- г) гибкость

**13. Это способность человека продолжительное время противостоять утомлению**

- а) координация
- б) сила
- в) быстрота
- г) выносливость

**14. Это такая разновидность упражнений, которые не только в полной мере нагружают целевую группу мышц, но и вовлекают в работу большое число дополнительных мышц.**

- а) базовые упражнения
- б) изолирующие упражнения
- в) гимнастические упражнения
- г) игровые

**15. Это такая разновидность упражнений, которые включают в работу только одну мышцу и движение выполняет только один сустав, так называемые односуставные упражнения, остальные неподвижны**

- а) базовые упражнения
- б) изолирующие упражнения
- в) гимнастические упражнения
- г) игровые

**16. Нормативный результат в беге на 100 метров для юношей в возрасте 17 лет на оценку «отлично» составляет...**

- а) 13.8 сек.
- б) 14.6 сек.
- в) 13.5 сек.
- г) 13.5 сек.

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) слабость мышц;
- б) привычка к определенным позам;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Придерживаясь какого принципа нужно придерживаться выполняя упражнения утренней гимнастики?**

- а) упражнения выполнять частями тела в направлении «сверху-вниз»
- б) упражнения выполнять частями тела в направлении «снизу-вверх»
- в) упражнения выполнять частями тела в направлении: туловище-голова-ноги-руки
- г) упражнения выполнять частями тела в направлении: руки-ноги-туловище-голова

**19. Факторы, влияющие на развитие координационных способностей. Выберите лишнее**

- а) точность анализа своих движений
- б) сложность двигательного задания
- в) не решительность
- г) деятельность различных анализаторов, в том числе и двигательных

**20. Статическое равновесие позволяют совершенствовать следующие приемы: Выберите лишнее**

- а) уменьшение времени сохранения заданной позы
- б) уменьшение площади опоры
- в) исключение зрительного анализатора
- г) деятельность различных анализаторов, в том числе и двигательных

**21. Победительницей XXVIII Олимпийских игр 2004 г. в Афинах в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике стала российская спортсменка...**

- а) Светлана Хоркина
- б) Алина Кабаева
- в) Евгения Канаева
- г) Ляйсан Утяшева

**22. Атлетическая гимнастика подразделяется на виды: Укажите лишнее**

- а) армрестлинг
- б) бодибилдинг
- в) пауэрлифтинг



г) тяжелая атлетика

**23. К субъективным показателям самоконтроля не относится:**

- а) частота сердечных сокращений
- б) самочувствие
- в) настроение
- г) аппетит

**24. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- а) способствующие повышению быстроты движений;
- б) способствующие снижению веса тела;
- в) объединенные в форме круговой тренировки;
- г) способствующие увеличению мышечной массы

**25. «Сутуловатость» - это нарушение осанки характеризующееся..**

- а) увеличение грудного лордоза в верхних отделах позвоночника
- б) увеличение грудного кифоза в верхних отделах при сглаживании поясничного лордоза;
- в) увеличение шейного кифоза в верхних отделах при сглаживании грудного лордоза;
- г) увеличение поясничного лордоза в нижних отделах позвоночника

Ключи

1-б, 2-а, 3-б, 4-б, 5-в, 6-в, 7-в, 8-б, 9-в, 10-г, 11-б, 12-в, 13-г, 14-а, 15-б, 16-а, 17-а, 18-а, 19-в, 20-а, 21-б, 22-г, 23-а, 24-б, 25-б«2»-

менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных

**Урок № 33. Итоговая контрольная работа**

**1. Термин «физическая культура» появился...**

- а) в 17 веке
- б) в 18 веке
- в) в 19 веке
- г) в 20 веке

**2. В какой стране впервые ввели термин «физическая культура»?**

- а) в Англии
- б) в Германии
- в) во Франции
- г) в Италии

**3. ....-это процесс, содействующий успеху в конкретном виде спорта**

- а) физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) физическая работоспособность

**4. ....-это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.**

- а) физическая подготовка
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) физическое развитие

**5. По каким показателям определяют физическое развитие?**

- а) рост
- б) вес
- в) окружность грудной клетки
- г) все варианты ответа

**6. ...-это исторически обусловленный уровень физического развития физической подготовленности и высокая степень здоровья**

- а) физическое совершенствование
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) физическое развитие

**7. ...- это способность легкоатлета выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения**

- а) быстрота
- б) общая выносливость
- в) специальная выносливость
- г) гибкость

**8. Упражнение на развитие прыгучести у легкоатлетов...**

- а) челночный бег
- б) отжимание
- в) приседания
- г) многоскоки

**9. Наиболее целесообразно занятие по легкой атлетике после разминки начинать с упражнений на:**

- а) упражнения для обучения технике и совершенствования
- б) силу
- в) выносливость
- г) быстроту

**10. Нормативный результат в прыжке в длину с разбега для юношей в возрасте 17 лет на оценку «отлично» составляет...**

- а) 4.6 м
- б) 4.2 м
- в) 4.7 м
- г) 4.3 м

**11. Нормативный результат в беге на 1000 метров для юношей в возрасте 17 лет на оценку «отлично» составляет...**

- а) 4.25 мин
- б) 3.35 мин
- в) 3.20 мин
- г) 3.00 мин

**12. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...**

- а) подводящими;
- б) корректирующими;
- в) имитационными;
- г) общеразвивающими.

**13. Средства координационной направленности рекомендуется включать...**

- а) в подготовительную часть занятия
- б) в основную часть занятия

- в) в заключительную часть занятия
- г) во все части занятия

**14. Какие упражнения не направлены на развитие координационных способностей?**

- а) бег спиной вперед
- б) бег с крестным шагом
- в) прыжки в длину с места
- г) ходьба на носках

**15. ...-это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой.**

- а) утренняя гимнастика
- б) разминка
- в) ритмическая гимнастика
- г) пилатес

**16. Упражнения ритмической гимнастики тренируют**

- а) силу
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) все варианты ответа

**17. Победительницей XXIX Олимпийских игр 2008 г. в Пекине в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике стала российская спортсменка:**

- а) Светлана Хоркина
- б) Алина Кабаева
- в) Евгения Канаева
- г) Ляйсан Утяшева

**18. Первая зона интенсивности при занятии лыжными гонками характеризуется следующими показателями ЧСС:**

- а) 110-130 уд/мин
- б) 130-150 уд/мин
- в) 120-140 уд/мин
- г) 140-160 уд/мин

**19. Четвертая зона интенсивности при занятии лыжными гонками характеризуется следующими показателями ЧСС:**

- а) 110-130 уд/мин
- б) 130-150 уд/мин
- в) 150-160 уд/мин
- г) 160-180 уд/мин

**20. Предельная зона интенсивность при занятии лыжными гонками характеризуется следующими показателями ЧСС::**

- а) 110-130 уд/мин
- б) 130-150 уд/мин
- в) 150-160 уд/мин
- г) 180 и более уд/мин

**21. ..-это сознательная, активная деятельность занимающегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.**

- а) спортивная игра
- б) подвижная игра
- в) игра на внимание
- г) игра на скорость

**22. Спортивные игры подразделяются на.. Выбрать лишнее**

- а) командные
- б) переходные
- в) некомандные
- г) все варианты верны

**23. Это своеобразный вариант баскетбола, на улице**

- а) Стритбол
- б) Регби
- в) Бейсбол
- г) Пинпонг

**24. Волейболист с данным амплуа формирует взаимосвязь между всеми членами команды, наигрывает различные комбинации.**

- а) доигровщик
- б) диагональный
- в) связующий
- г) либеро

**25. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?**

- а) в 12 метрах от ворот
- б) в 9 метрах от ворот
- в) в 6 метрах от ворот
- г) в 5 метрах от ворот

Ключи

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

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий,

«3» - за 60% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70 – 80% правильно выполненных заданий,

«5» - за 90 – 100% правильно выполненных