

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 70 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО на заседании методической кафедры предметов развивающего цикла Руководитель ШМО <u>Н.Г. Мануйлова</u> протокол от « <u>29</u> » <u>августа</u> г. № <u>2</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора <u>О.В. Ахкозова</u>	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 70 Г.О. ДОНЕЦК» <u>Н.Г. Силина</u> Приказ от « <u> </u> » <u> </u> г. № <u> </u>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6, 9 КЛАССОВ
на 2025 – 2026 учебный год

Составитель рабочей программы
Денисова Галина Викторовна

Донецк 2025 г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», 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, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры,

плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы 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 инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки». Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад

предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в соответствии с вариантами федерального учебного плана, предполагающими 2 часа в неделю, составляет 340 часов.

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль «Легкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

9 **Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам 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 ускорениями 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 разметкам; 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. 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; 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Развитие 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 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.

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 вперед, 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 ускорения с последующим выполнением многоскоков.

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 (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 и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд). Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест
- занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники

безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приема (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

• **выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:**

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			www.resheba.net www.school.edu.ru http://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			www.resheba.net www.school.edu.ru http://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. ОРУ. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Преодоление препятствий наступанием.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
5	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции 30-60м; ранее разученные беговые упражнения. .									
6	Зачет. Бег 30 м. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	0	1						www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
7	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Техника выполнения специальных беговых упражнений (ТМЗ). ОРУ со скакалкой.	1	0	1						www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
8	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1	0	1						www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
9	Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	0	1						www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

10	Специальные упражнения для метания. Техника метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
	Модуль «Спортивные игры. Футбол – 6 часов										
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Правила ТБ на уроках футбола. Удары по мячу ногой, удар внутренней частью подъёма по неподвижному мячу и катящемуся мячу.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
12	Остановка мяча. Обводка выставленных фишек. Средние и длинные передачи мяча по прямой. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
13	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Ведения мяча. Вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча, его ведении в футболе.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
14	Выполнение углового удара	1	0	1							www.reshe.edu.ru

	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность										www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
15	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии Игровая деятельность. Тактика защиты	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
16	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары по воротам с разного расстояния. Игровая деятельность. Тактика нападения	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
	Модуль «Гимнастика» - 16 часов										
17	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырки вперёд, назад. 2 кувырка слитно.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
18	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений..	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

19	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Стойка на лопатках Кувырок назад в «полушпагат» (девочки) кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики) Акробатическая комбинация.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
20	Длинный кувырок. Из упора присев стойка на голове и руках толчком двух ног (м), опускание в «мост» и вставание с моста из положения стоя (с помощью) (девочки) Акробатическая комбинация.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
21	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. Упражнения на низком гимнастическом бревне. передвижение на носках вперёд, назад, поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед. Акробатическая комбинация	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне: ходьба на	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru

	носок укороченными и приставными шагами. Комбинации из разученных упражнений.										https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
23	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация.	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне: соединение прыжков на одной и двух ногах на месте, с незначительным продвижением вперед. Повороты на 180° махом одной ноги назад, руки через стороны вверх и вниз в стороны. Соскок прогнувшись с поворотом налево лицом к бревну. Комбинация	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
25	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Упор-мах вперед, назад- соскок с поворотом. Перемахи правой, левой. Из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью) Прыжки через скакалку.										
26	Висы и упоры: из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
27	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине: из виса стоя на согнутых руках толчком двух ног переворот в упор на руках прогнувшись (с помощью), перемах левой (правой) ногой в упор верхом; перехват левой (правой) рукой в хват снизу, перемах правой (левой) ногой с поворотом налево в соскок.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
28	Опорные прыжки через гимнастического козла. Способы построения пирамид в парах, тройках.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
29	Способы учёта индивидуальных особенностей. Лазание по канату в три приема. Способы построения пирамид в парах, тройках.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка!

											Недопустимый объект гиперссылки.
30	Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с предметами. Комплекс упражнений степ-аэробики.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
31	Комплекс упражнений степ-аэробики Упражнения на перекладине.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
32	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушений осанки, телосложения, зрения.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол – 12 часов											
33	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

34	Технические действия баскетболиста. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Передача мяча от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча с правой, левой рукой, со сменой рук. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
35	Профилактика умственного перенапряжения. Технические действия баскетболиста. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
36	Технические действия баскетболиста. Ведение попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра.	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
37	Технические действия баскетболиста. Обводка препятствий. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
38	Технические действия баскетболиста. Бросок в кольцо с различных расстояний. Игра.	1	0	1							www.resheba.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

39	Дыхательная и зрительная гимнастика. Технические действия баскетболиста. Ведение мяча без зрительного контроля. Выполнение двойного шага. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
40	Технические действия баскетболиста. Выполнение двойного шага. Броски мяча с различных расстояний. Игра	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
41	Тактические действия баскетболиста. Броски мяча в корзину: одной рукой сверху. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
42	Тактические действия баскетболиста. Броски мяча в корзину: одной рукой сверху. Развитие двигательных качеств. Игра.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
43	Тактические действия баскетболиста в защите. Броски мяча в корзину: двумя руками от головы.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

44	Тактические действия баскетболиста в нападении. Зачет. Передачи, ведения и броски мяча в корзину. Игра.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Модуль «Спортивные игры. Волейбол», физическая подготовка – 14 часов.											
45	Физическая подготовка. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см - девочки. Эстафеты.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
48	Правила и техника выполнения	1	0	1							www.reshe.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.										www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м. Эстафеты.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
51	Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Стойка волейболиста. Размещение и переход игроков на площадке. Передвижение в стойке волейболиста приставными шагами (вправо, влево, вперед, назад).	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
52	Передача мяча снизу и сверху над собой, от стены, в парах Передача мяча в парах и колоннах. Нижняя прямая подача.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
53	Прием мяча снизу и сверху в	1	0	1							www.reshe.edu.ru

	парах. Передачи мяча через сетку, зоны 2-2;3-4(2). Верхняя прямая подача.										www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
54	Прием мяча снизу и сверху на месте и в движении. Передача мяча через сетку за голову. Верхняя прямая подача.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
55	Прием мяча снизу и сверху после перемещения вперед. Передача мяча снизу и сверху двумя руками. Передача мяча через сетку за голову. Верхняя прямая подача.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
56	Передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. .	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
57	Тактика защиты. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче и подаче мяча.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
58	Тактика нападения. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	технических и тактических действий.										Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
	Модуль «Лёгкая атлетика», физическая подготовка – 10 часов.										
59	Физическая подготовка: Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
63	Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет.: Прыжковые упражнения:	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	прыжок в длину с места.										Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
64	Беговые упражнения. Бег 60 м.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
65	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Беговые упражнения. Зачет: Бег 60 м	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
66	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет: Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением	1	0	1							www.reshe.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени. Смешанное передвижение. Бег на выносливость. Бег 1500м										Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68							

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль "Гимнастика"	16	1	15	https://resh.edu.ru/subject/
2.2	Модуль "Легкая атлетика"	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/
2.3	Спортивные игры. Модуль «Баскетбол»	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.4	Спортивные игры. Модуль «Волейбол»	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.5	Спортивные игры. Модуль «Футбол»	12	1	11	https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	8	60	
--	-----------	----------	-----------	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 9 А	Дата изучения 9 Б	Дата изучения 9 В	Дата коррекции			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				9 А	9 Б	9 В	
	Знания о физической культуре.										
1 ЗЗ	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	1	0			04/09				https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
2	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	0	1			04/09				https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	1	1	0			10/09				https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

4	Восстановительный массаж. Банные процедуры, как средство укрепления здоровья.	1	0	1			12/09				https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
	Модуль «Спортивные игры. Футбол» – 12 ч.										
5.	Правила безопасности занятий на уроках по футболу. ОРУ. ОФП. СБУ. Тест: прыжок в длину с места (К). Передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными и скрестными шагами.	1	1	0							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
6.	Ведения внешней, внутренней стороной подъема. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней, внутренней стороной подъема, носком. Остановки мяча ногой, грудью (м). Удары правой, левой ногами разными способами по мячу, который катится и летит. Учебная игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
7.	ОРУ. ОФП. СБУ. Тест: «челночный бег» 4х9 метров (К). Передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Ведения внешней, внутренней стороной подъема.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
8.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней,	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый

	внутренней стороной подъема, носком. Остановки мяча ногой, грудью (м). Тактика защиты. Учебная игра.										объект гиперссылки.
9.	Правила соревнований и язык жестов по футболу. ОРУ. ОФП.СБУ. «Челночный бег» 4х9 метров.	1	1	0							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
10.	Ведение мяча внутренней, внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удары по воротам.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
11.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение с обводкой. Жонглирование. 11-метровый удар по воротам.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
12.	Тест - оценивание физической подготовленности: прыжки через скакалку (30 сек). ОФП.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
13.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Удары правой, левой ногой разными способами по мячу, который катится и летит.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
14.	Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча с последующим ударом.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

15.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
16.	Жонглирование. Удары по воротам. Игра.	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
	Модуль «Гимнастика» - 16 часов.									
17. 37	Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Подготовка учащихся к занятиям гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения: повороты, перестроения из одной шеренги в 2,3,4 различными способами и наоборот.; перестроения в движении из колонны по одному в колонну по 2,3,4 сведением и разведением. ОРУ в движении и на месте. Повторение элементов на гимнастическом бревне: приседания с последующим вставанием. Поворот на двух ногах на носках в полуприседе и приседе на 180 градусов, соскок прогнувшись. Стойка на колене с опорой на руки (д). Упражнения на перекладине (м.)	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

18.	Упражнения с гантелями (м) со скакалкой (д). Элементы акробатики и акробатическая комбинация. ОФП.	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
19.	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
20.	Комплексы упражнения для развития силовых качеств: подтягивания, упражнения для мышц пресса и спины.	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
21.	ОРУ. ОФП. СФП. Оптимальный двигательный режим, профилактика простудных заболеваний; дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Строевые упражнения (повороты и перестроения (К)). ОРУ с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
22.	Элементы акробатики: из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м), стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью (м), опускание в мост и вставание с моста с помощью (д), переворот из	1	0	1						https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

ср	моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Повторение комбинации на бревне: И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев, вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны, шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны, то же с левой ноги, переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс, соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя (д), Подтягивание в висе и упражнения для укрепления мышц ног и стопы, прыжки со скакалкой (м). Прыжки со скакалкой и упражнения для укрепления мышц ног и стопы. Преодоление гимнастической полосы препятствий.										
23.	ОРУ. ОФП. СФП. Тест: подтягивание в висе, в висе лежа. (К) Строевые упражнения (повороты и перестроения (ОРУ с гимнастической палкой для формирования правильной осанки.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	Элементы акробатики: из упора присев стойка на голове и руках толчком двумя ногами (м), стойка на руках махом одной и толчком другой ногой с помощью (м), опускание в мост и вставание с моста с помощью (д), переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.										
24Б	Повторение комбинации на бревне: И. п. – стойка продольно перед бревном у правого конца. С разбега махом одной и толчком другой упор присев, вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны, шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны, то же с левой ноги, переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс, соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя (д), подтягивание в висе и упражнения для укрепления мышц ног и стопы, прыжки со скакалкой (м). Прыжки со	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	скакалкой и упражнения для укрепления мышц ног и стопы. Преодоление гимнастической полосы препятствий.										
25.	ОРУ. ОФП. СФП. Понятие гиподинамии, гипердинамии, оптимальной двигательной активности. Строевые упражнения. Комплекс упражнений УГГ в исходном положении сидя и лежа на полу. Элементы акробатики: стойка на руках с помощью (К).; из упора присев стойка на голове, стойка на руках (м); опускание в «мост» и вставание с «моста» (д) с помощью; переворот из моста в упор присев; кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Акробатическая комбинация(К) Комбинация на бревне.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
26.	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств: гибкости, координации, скоростно-силовых качеств.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
27.	Строевые упражнения. ОРУ. Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид,	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.										
28.	Комплекс упражнений для развития координации, силы, гибкости.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
29.	Строевые упражнения. ОРУ. Закрепление акробатической комбинации.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
30.	Закрепление комбинации на бревне (д.), на перекладине (м). Тест: подтягивание.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
31.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой (д), с гантелями (м).	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» - 10 часов.											
33.	Правила техники безопасности на уроках баскетбол. ОРУ. СБУ баскетболиста. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
34.	Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	другую в баскетболе. ОФП.										
35.	ОРУ. СБУ баскетболиста. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача одной рукой из-за спины. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
36.	Эстафеты с мячом. Игра. ОФП. СФП.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
37.	Основные правила игры баскетбол. ОРУ. ОФП. СФП.	1	1	0							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
38.	Ловля мяча двумя и одной рукой в парах и в колоннах. Передача одной рукой из-за спины (К). Ведение мяча без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. Игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
39.	ОРУ. ОФП. СФП. Стойка баскетболиста. Перемещение. со сменой скорости и направления движения. «Челночный бег» 4х9м (К).	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
40.	Передачи в движении. Бросок мяча в корзину в прыжке. Учебная игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
41.	ОРУ. ОФП. СФП. Ведение попеременно правой и левой рукой. Передачи мяча на месте и в движении (К). Броски по кольцу	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	после ведения и двойного шага.										
42.	ОРУ. ОФП. СФП. Обводка (К.) Перемещения с передачами мяча в парах, в тройках. Штрафной бросок. Эстафеты с мячом.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
	Модуль «Спортивные игры. Волейбол» - 10 часов.										
43.	Правила техники безопасности на уроках волейбола. ОРУ. СБУ. Повторение: стойки игрока при верхней и нижней передаче мяча	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
44. 44	закрепление: передвижения различными способами, объединяя с передачами и приемами; изучение: передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменной мест, в прыжке, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
45.	Олимпийское движение в России. ОРУ. СБУ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах.	1	1	0							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
46.	Нижняя подача. Верхняя прямая подача с попаданием в 1, 5, 6 зоны.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
47.	ОРУ. Прием снизу двумя руками после подачи; нижняя прямая подача с шагом вперед, верхняя	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	прямая подача.										
48.	Нападающий удар. Блокировка. ОФП.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
49.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. ОРУ. СБУ волейболиста.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
50. 45	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах (К). Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Нападающий удар. Блокировка.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
51.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. ОРУ. СБУ.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
52.	Система игры со второй передачи через игрока зоны 3; взаимодействие игроков задней линии во время приема мяча. Учебная игра. ОФП.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
Модуль «Легкая атлетика», подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 16 часов											
53.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и подготовке к сдаче норм ГТО. Медленный бег. ОРУ. СБУЦ. Старт с опорой на одну руку и последующим	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	ускорением.										
54.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Прыжки: в длину с места. Прыжок вверх с отталкиванием двумя ногами, с подтягиванием коленей (без продвижения и с продвижением вперед).	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
55.	Спорт и спортивная подготовка. ОРУ. СБУ. Бег 60 м с высокого старта (старт, стартовый разбег). Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги».	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
56.	Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д) (К). ОФП. Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
57.	ОРУ. ОФП. СФП. СБУ и прыжковые упр. Б бег на дистанции 30 метров (К). Бег 200 метров. Бег по виражу с выходом на прямую, Прыжки в высоту способом «перешагиванием». Развитие двигательных качеств Эстафеты. Игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
58.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	1	0							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	нормативных требований комплекса ГТО										
59.	ОРУ. ОФП. СФП. Бег 60 метров с низкого старта (К). Бег 300–400 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Прыжки в высоту способом «перешагиванием».	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
60.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с шага, двух, трех шагов разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность. Кроссовая подготовка 800 метров, Развитие двигательных качеств. Эстафеты. Игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. ОРУ. ОФП. СФП. Бег 400 метров(К).	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
62.	Физическая подготовка: освоение	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/

	содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег по виражу с выходом на прямую. Прыжки в высоту способом «перешагиванием» (К).										Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
63.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
64.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Кроссовая подготовка 1000метров, Развитие двигательных качеств. Эстафетный бег. Игра.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
65.	Марш-бросок – 2 км. ОРУ.СБУ. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.

	места.										
66.	Метание мяча (150 г) и теннисного мяча с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние и дальность.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
67.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности ОРУ. ОФП.	1	1	0							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
68.	Подвижные и спортивные игры. Итоговый урок.	1	0	1							https://resh.edu.ru/subject/ Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.
49	Всего часов	68	8	60							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 70 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО на заседании методической кафедры предметов развивающего цикла Руководитель ШМО <u>Н.Г. Мануйлова</u> протокол от «<u>22</u>» <u>августа</u> 2025 г. № <u>2</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____ В.В.Артамонова	УТВЕРЖДЕНО Директор ГБОУ «ГИМНАЗИЯ № 70 Г.О. ДОНЕЦК» <u>Н.Г. Силина</u> Приказ от _____ г. № _____ 
---	---	--

1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 - 11 КЛАССОВ
на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель рабочей программы
Денисова Галина Викторовна

Донецк 2025 г.

Донецк 2025 г. 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 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности обучающихся, 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю). С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другими зимними видами спорта, либо видами спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

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» углубленным освоением содержания разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плывание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

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

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с 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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных 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 идвигающуюся). 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 неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) гражданского воспитания:

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

2) патриотического воспитания:

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

3) духовно-нравственного воспитания:

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

4) эстетического воспитания:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- 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 приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

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

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- 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 простоты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 10 часов					
1.	Физическая культура как социальное явление	4	2	2	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 52 часа					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
4.	Модуль «Гимнастика»	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
5.	Модуль «Легкая атлетика». «ВФСК ГТО».	16	2	14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Коррек- ция уроков		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практичес- кие работы	10 А	10 Б	10 А	10 Б	
	Знания о физической культуре. – 10 часов								
1	Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений ее развития.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2	Культура как способ развития человека, ее связь с условиями жизни и деятельности. Медленный бег. ОРУ.СБУ.ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Медленный бег. ОРУ.СБУ.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Комплекс оздоровительной	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	гимнастики.								
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры История и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
6	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Медленный бег. ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
7	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
8	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
9	Экспресс оценка физического здоровья учащихся: проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
10.	ОРУ. СБУ. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов								
11	Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

12	Комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
13	Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий. Медленный бег, ОРУ, СБУ. Комплекс упражнений для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
14	Комплекс упражнений атлетической гимнастики (ОФП) для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
15	Аэробная гимнастика. Медленный бег. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
16	Развитие силовых качеств и гибкости.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Спортивно-оздоровительная деятельность – 52 часа								
	Модуль «Футбол» (8 ч.)								
17	Правила безопасности на уроках футбола. ОРУ.СБУ. Повторение: передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, соединение приемов	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	передвижения с техникой владения мячом; удары правой и левой ногой по катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу.								
18.	Закрепление остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью (м.), в движении. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
19.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание). ОРУ. СБУ,	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
20.	Развитие силовых и координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
21.	Медленный бег. ОРУ. СБУ, Ведение мяча «восьмеркой» . Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
22.	Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот. «Жонглирование». Учебная игра.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
23.	ОРУ. СБУ. Вбрасывание. Игра вратаря. Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	16.5 метров в заданную половину ворот (К). Остановка мяча.								
24.	Остановка мяча. Индивидуальные и командные действия игроков. Игры и эстафеты с элементами футбола. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Модуль «Гимнастика» (8 ч.)								
25.	Правила безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и перестроения. Повторение ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (д), в висах и упорах (юн); закрепление ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату: в три приема (д), без помощи ног и на время (юн.). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
26.	Страховка и самостраховка во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения и перестроения. Гибкость (К). Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках –	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° –упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений. Висы и упоры (юн): перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.								
27.	Акробатика (девушки). Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/

	<i>Акробатика (юноши).</i> Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», двапереворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов. ОФП.							
28.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Работа по станциям (разделение на отделения с учетом физического здоровья и физической подготовленности): акробатическая, силовая, станция опорного прыжка, лазанья по канату (К), бросков медицинболов, прыжковая (на скакалке, по «классикам»). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
29.	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания	1	1	0				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	(ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Акробатическая комбинация (К). Комбинация на бревне (д), в висах и упорах (юн). Опорный прыжок. ОФП.							
30.	Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Комбинация на бревне у девушек (К), опорный прыжок у юношей (К).	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
31.	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
32.	Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. ОФП. Подвижные и спортивные игры с элементами преодоления гимнастических препятствий. Итоговый урок.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Модуль «Баскетбол» (10ч.)							
33.	Правила безопасности на уроках баскетбола. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Защитная стойка.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу с места с различных точек.								
34.	Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Учебная игра.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
35.	Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий баскетболом. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
36.	Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Эстафеты с элементами баскетбола. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
37.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	жизни. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение с обводкой, двойной шаг, с броском в кольцо (К) . Штрафной бросок. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.							
38.	Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Штрафной бросок (К) . Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
39.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении. Броски в кольцо. Учебная игра. ОФП.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
40.	Оздоровительные системы физического воспитания. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Учебная игра. ОФП.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
41.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Тренировочные игры по	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	баскетболу								
42.	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Модуль «Волейбол» (10 ч.)								
43.	Правила безопасности на уроках волейбола и физического совершенствования. ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
44.	Воспитание нравственных и волевых качеств ОРУ.СБУ. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Игры и эстафеты с элементами волейбола. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
45.	Экспресс оценка физического здоровья учащихся: индекс Кетле, индекс Ромберга, индекс Руфье, проба Штанге, индекс Шаповаловой, индекс Робинсона. ОРУ. СБУ.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
46.	Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками (К). Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя, верхняя подачи. Нападающий удар. Страховка при приеме мяча после подачи и нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Техника	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	приема мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Учебная игра.								
47.	Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий волейболом. ОРУ. СБУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача (К) . Верхняя прямая подача.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
48.	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии защиты. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
49.	Требования к формированию ЗОЖ средствами физической культуры. ОРУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах (К) . Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
50.	Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии нападения. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
51.	Понятие физкультурное движение, физическое совершен-ство. ОРУ.СФП.Верхняя прямая подача (К) . Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
52.	Нападающий удар. Блокирование	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/

	нападающего удара. Групповые и тактические действия игроков в нападении. Учебная игра. ОФП.							https://ypok.pф/
	Модуль «Легкая атлетика» (16 ч.)							
53.	Правила техники безопасности во время занятий. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
54.	Знания о ГТО. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Метание: метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
55.	Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-со-судистой, дыхательной и мышечной систем. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	1	0				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
56.	Прыжок в высоту с разбега. ОФП. Игры.		0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
57.	Правила проведения соревнований. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подтягивание в висе (юн.), в висе лежа (д.). Метание мяча. Правила и техника	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м							
58.	Прыжок в высоту. ОФП.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
59.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
60.	Прыжок в высоту с разбега. Упражнения для развития скорости, координации, гибкости.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
61.	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1	1	0				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
62.	Прыжок в высоту с разбега. Марш-бросок 3 км.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
63.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10м	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
65.	Медленный бег. ОРУ.СБУ. Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы.	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
67.	Медленный бег. ОРУ.СБУ,	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!».	1	0	1				https://resh.edu.ru/subject/

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени							https://ypok.pф/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 10 часов					
1.	Физическая культура как социальное явление	4	2	2	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ – 52 часа					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	1	5	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Модуль «Спортивные игры». Футбол	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3.	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
4.	Модуль «Гимнастика»	8	1	7	https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
5.	Модуль «Легкая атлетика». «ВФСК ГТО».	16	2	14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	10	58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Коррек- ция уроков		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	11 А	11 Б	11 А	11 Б	
	Знания о физической культуре.	10							
1	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	предупреждения.								
2	Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Медленный бег. ОРУ.СБУ.ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
3	Здоровый образ жизни современного человека.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
4	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Медленный бег. ОРУ.СБУ. Комплекс оздоровительной гимнастики.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
5	Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
6	Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Медленный бег. ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
7	Личная гигиена, закаливание	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/

	организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.								https://ypok.pф/
8	Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Медленный бег. ОРУ. СБУ. ОФП.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/
9	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/
10.	ОРУ. СБУ. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 6 часов									
11	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/
12	Комплекс упражнений для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/
13	Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуальных занятий.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/

	Медленный бег, ОРУ, СБУ. Комплекс упражнений для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.								
14	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Функциональная тренировка.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
15	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	годовом цикле. ОРУ. СБУ. ОФП.								
	Спортивно-оздоровительная деятельность	52							
	Модуль «Футбол» (8 ч.)								
17	Правила безопасности на уроках футбола. ОРУ.СБУ. Повторение: передвижения по полю с ускорениями, спиной вперед, соединение приемов передвижения с техникой владения мячом; удары правой и левой ногой по катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком; удары по летящему мячу.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
18.	Совершенствование остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, бедром, грудью (м.), в движении. Ведение мяча с обводкой. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
19.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	(гигиенические требования, закаливание). ОРУ. СБУ,								
20.	Развитие силовых и координационных способностей средствами игры футбол	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
21.	Медленный бег. ОРУ. СБУ, Ведение мяча «восьмеркой». Передачи мяча в квадратах, в парах с передвижением.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
22.	Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот. «Жонглирование». ОФП. Учебная игра.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
23.	ОРУ. СБУ. Вбрасывание. Игра вратаря. Удары по неподвижному мячу на точность с расстояния 16.5 метров в заданную половину ворот (К). Остановка мяча.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
24.	Остановка мяча. Индивидуальные и командные действия игроков. Игры и эстафеты с элементами футбола. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Модуль «Гимнастика» (8 ч.)								
25.	Правила безопасности на уроках гимнастики с	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/

	элементами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения и перестроения. Повторение ранее изученных упражнений на гимнастическом бревне (д), в висах и упорах (юн); закрепление ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату: в три приема (д), без помощи ног и на время (юн.). Комплекс упражнений для развития силы и гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.								https://ypok.pф/
26.	Страховка и самостраховка во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения и перестроения. Гибкость (К). Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс – 2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней –	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/

	мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90° –упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений. Висы и упоры (юн): перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.								
27.	Акробатика (девушки). Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/

	вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений. Акробатика (юноши). Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», два переворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов. ОФП.								
28.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Работа по станциям (разделение на отделения с учетом физического здоровья и физической подготовленности): акробатическая, силовая, станция опорного прыжка, лазанья по канату (К), бросков медицинболов, прыжковая (на скакалке, по	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/ https://ypok.pф/

	«классикам»). Преодоление гимнастической полосы препятствий.								
29.	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика). Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Акробатическая комбинация (К). Комбинация на бревне (д), в висах и упорах (юн). Опорный прыжок. ОФП.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
30.	Влияние занятий физическими упражнениями на гармоничное развитие личности. Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ. Комбинация на бревне у девушек (К), опорный прыжок у юношей (К).	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
31.	Комплексы упражнений для развития двигательных качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых качеств. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
32.	Строевые упражнения и перестроения. ОРУ. СБУ.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	ОФП. Подвижные и спортивные игры с элементами преодоления гимнастических препятствий. Итоговый урок.								
	Модуль «Баскетбол» (10ч.)								
33.	Правила безопасности на уроках баскетбола. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Защитная стойка. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой. Броски по кольцу с места с различных точек.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
34.	Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола. Учебная игра.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
35.	Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий баскетболом. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения. броски мяча по кольцу одной	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.								
36.	Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Эстафеты с элементами баскетбола. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
37.	Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ведение с обводкой, двойной шаг, с броском в кольцо (К). Штрафной бросок. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
38.	Понятие физкультурное движение, физическое совершенство. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Штрафной бросок (К). Обманные движения ногами на месте и в	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	движении, с мя-чом и без мяча. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. ОФП.								
39.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении. Броски в кольцо. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
40.	Оздоровительные системы физического воспитания. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
41.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Тренировочные игры по баскетболу	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
42.	Техника судейства игры баскетбол	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Модуль «Волейбол» (10 ч.)								
43.	Правила безопасности на уроках волейбола и физического совершенствования. ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра. ОФП.								
44.	Воспитание нравственных и волевых качеств ОРУ.СБУ. Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками. Игры и эстафеты с элементами волейбола. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
45.	Экспресс оценка физического здоровья учащихся: индекс Кетле, индекс Ромберга, индекс Руфье, проба Штанге, индекс Шаповаловой, индекс Робинсона. ОРУ. СБУ.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
46.	Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками (К). Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя, верхняя подачи. Нападающий удар. Страховка при приеме мяча после подачи и нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Техника приема мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху. Учебная игра.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
47.	Самоконтроль и дозирование нагрузки во время занятий волейболом. ОРУ. СБУ. СФП.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	Передачи мяча через сетку в парах. Нижняя прямая подача (К) . Верхняя прямая подача.								
48.	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии защиты. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
49.	Требования к формированию ЗОЖ средствами физической культуры. ОРУ. СФП. Передачи мяча через сетку в парах (К) . Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
50.	Блокирование нападающего удара. Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Взаимодействие игроков в линии нападения. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
51.	Понятие физкультурное движение, физическое совершен-ство. ОРУ.СФП.Верхняя прямая подача (К) . Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

52.	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Групповые и тактические действия игроков в нападении. Учебная игра. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
	Модуль «Легкая атлетика» (16 ч.)								
53.	Правила техники безопасности во время занятий. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
54.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Метание: метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	заданное расстояние и на дальность. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м								
55.	Значение оздоровительного бега для функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
56.	Прыжок в высоту с разбега. ОФП. Игры.		0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
57.	Правила проведения соревнований. Медленный бег. ОРУ. СБУ. Подтягивание в висе (юн.), в висе лежа (д.). Метание мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
58.	Прыжок в высоту. ОФП.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
59.	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
60.	Прыжок в высоту с разбега. Упражнения для развития	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	скорости, координации, гибкости.								
61.	Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Медленный бег. ОРУ. СБУ.	1	1	0					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
62.	Прыжок в высоту с разбега. Марш-бросок 3 км.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
63.	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10м	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
65.	Медленный бег. ОРУ.СБУ. Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места. Упражнения для развития скорости, ловкости, силы.	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
67.	Медленный бег. ОРУ.СБУ,	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/
68.	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с	1	0	1					https://resh.edu.ru/subject/https://ypok.pф/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебные пособия. Периодические издания для учителя:

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive> / - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайты электронных библиотек: <https://interneturok.ru/> - библиотека видеуроков пошкольной программе;

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> - методика развития взрывной силы ног;
<http://www.kazedu.kz/> комплекс упражнений по физической культуре;
<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> - примерный комплекс упражнений при нарушении осанки;
<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> - упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели);
<http://sport-men.ru/> - обучение игры в баскетбол, обучение техники финиша;
<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> - комплексы ЛФК, комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, комплексы упражнений для формирования осанки, самомассаж с помощью массажера; **Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».** Предмет «Физическая культура».
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<https://resh.edu.ru/subject/>

<https://ypok.pф>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол - нет

Ноутбук учителя - нет

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Критерии оценивания:

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются, объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Приложение №2

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет)

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»			 ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ		
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)							
V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы				
		Юноши		Девушки		
						
Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360 200	380 210	440 230	310 160	320 170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27 -	32 -	38 -	- 13	- 17
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	- 25.40	- 25.00	- 23.40	19.15 -	18.45 -
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени	
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км				
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7

* Для беснежных районов страны.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координацио нные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Контрольные нормативы по физической культуре 10-11 класс

№	Нормативы		10 класс			11 класс		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (сек.)	м	13,5	14,0	14,3	13,5	14,0	14,3
		д	16,5	17,2	18,2	16,0	17,0	18,0
2	Бег 1000 м (мин., сек.)	м	3,30	4,00	4,30	3.20	3.50	4.20
		д	4,00	4,30	4,50	3.50	4.20	4.40
3	Бег 2000 м (мин., сек.)	м						
		д	10,30	11,30	12,30	10,10	11,20	12,00
4	Бег 3000 м (мин., сек.)	м	13,50	14,50	15,50	13.00	14.00	15.00
		д						
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	7,3	7,9	8,3	7,2	7,8	8,2
		д	8,4	8,8	9,6	8,4	8,8	9,5
6	Прыжок в длину с места (см)	м	230	200	190	240	210	200
		д	210	180	165	210	185	170
7	Прыжок в длину с разбега (см)	м	460	430	410	460	430	410
		д	400	370	340	410	380	360
8	Прыжок в высоту способом «перешагивания» (см)	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
9	Отжимания (кол-во раз)	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	11	9	7	12	10	7
		д	18	15	13	18	15	13
11	Метание гранаты (м)	м	32	28	26	32	28	26
		д	22	18	14	23	19	17
12	Наклон вперед сидя (см)	м	15	9	5	15	9	5
		д	20	12	7	20	12	7
13	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	м	26	25	24	27	26	25
		д	24	23	22	25	24	23