

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЕНБУРГА  
МОАУ "Лицей №8"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

Сазонова Л.Г.

Протокол №1 от 29 августа  
2024

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора

Каримова И.А.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Баканова О.В.

Приказ № ОД – 241 от  
30августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1460828)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Оренбург 2024**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

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

### *Способы самостоятельной двигательной деятельности*

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

## **11 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов,

приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

#### *Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

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

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

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

***Общая физическая подготовка.***

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

***Развитие скоростных способностей.***

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола,

стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

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

#### *Развитие координации движений.*

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

#### *Развитие гибкости.*

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

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

#### *Специальная физическая подготовка.*

##### *Модуль «Гимнастика»*

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы

общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

#### *Модуль «Лёгкая атлетика»*

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный



повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).  
Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

#### *Модуль «Зимние виды спорта»*

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

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

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

#### *Модуль «Спортивные игры»*

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой)

рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и

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

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

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

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

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

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

готовность к гуманитарной и 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;

**б) трудового воспитания:**

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

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

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

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

**7) экологического воспитания:**

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

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

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности,

гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

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

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

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



использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться

ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	физических нагрузок и содержательного наполнения.				
2.3	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	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	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.				
1.2	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	24			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.1	Футбол	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Баскетбол	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Волейбол	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<i>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</i>	<b>22</b>			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Общая физическая подготовка	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Специальная физическая подготовка				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Модуль «Гимнастика»	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Модуль «Легкая атлетика»	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Модуль «Зимние виды спорта».	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>					
3.1	<i>Модуль «Плавательная подготовка».</i>	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>

3.2	Модуль «Спортивная и физическая подготовка».	13			<a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>					
	<i>Модуль «Спортивные игры».</i>	24			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.1	Футбол	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Баскетбол	12			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Волейбол	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<i>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка».</i>	<b>22</b>			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Общая физическая подготовка	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.5	Специальная физическая подготовка				<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Модуль «Гимнастика»	6			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Модуль «Легкая атлетика»	8			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Модуль «Зимние виды спорта».	4			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		46			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</b>					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства».	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2	Модуль «Спортивная и физическая подготовка».	11			<a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Вводный инструктаж. 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-	1	0	0	2-7.09.24

	достиженческая).				
2	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	1	0	0	2-7.09.24
3	Входная диагностика. Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	0	0	9-14.09.24
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	9-14.09.24
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.Овладение техникой длительного бега.	1	0	0	16-21.09.24

6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	16-21.09.24
7	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	23-28.09.24
8	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	23-28.09.24
9	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	30.09-5.10.24
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	30.09-5.10.24
11	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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	1	0	0	7-12.10.24

	условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.				
12	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	7-12.10.24
13	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	21-26.10.24
14	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	21-26.10.24

15	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	5-9.11.24
16	Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	5-9.11.24
17	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	1	0	0	11-16.11.24

	<p>комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.</p>				
18	<p>Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>	1		0	11-16.11.24
19	<p>Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>			0	18-23.11.24
20	<p>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.</p>			0	18-23.11.24
21	<p>Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.</p>			0	25-30.11.24

22	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	0	25-30.11.24
23	Модуль «Гимнастика». Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).				2-7.12.24
24	Модуль «Гимнастика». Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).				2-7.12.24
25	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	9-14.12.24
26	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	9-14.12.24



27	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	16-21.12.24
28	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	16-21.12.24
29	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	23-28.12.24
30	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	23-28.12.24

31	<p><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	1	0	0	13-18.01.25
32	<p><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>				13-18.01.25
33	<p>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</p>	1		0	20-25.01.25

	и предметное содержание.				
34	Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1		0	20-25.01.25
35	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	27.01-1.02.25
36	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в	1	0	0	27.01-1.02.25

	«транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.				
37	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	3-8.02.25
38	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в	1	0	0	3-8.02.25

	поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.				
39	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	10-15.02.25
40	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	10-15.02.25
41	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	17-22.02.25

42	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> 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.	1	0	0	17-22.02.25
43	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	24.02-1.03.25
44	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	24.02-1.03.25
45	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	3-8.03.25

46	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	3-8.03.25
47	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	10-15.03.25
48	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта	1	0	0	10-15.03.25

	и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
49	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	17-22.03.25
50	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,	1	0	0	17-22.03.25



	культурно-этнических игр.				
51	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	1-5.04.25
52	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	1-5.04.25

53	<p>Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	1	0	0	7-12.04.25
54	<p>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.</p>	1	0	0	7-12.04.25
55	<p>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.</p>	1	0	0	14-19.04.25

56	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	0	0	14-19.04.25
57	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.			0	21-26.04.25
58	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м . – девушки, 3000 м. – юноши.			0	21-26.04.25
59	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	0	28.04-3.05.25
60	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	28.04-3.05.25
61	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	5-10.05.25
62	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</i>	1	0	0	5-10.05.25
63	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная</i>	1	0	0	12-17.05.25

	физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
64	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	12-17.05.25
65	Промежуточная аттестация. Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> 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.	1	0	0	19-24.05.25
66	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой	1	0	0	19-24.05.25

	и учебной деятельности.				
67	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	1	0	0	26-31.05.25
68	Модуль «Плавательная подготовка». Водный инструктаж. Правила поведения на воде. Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.	1	0	0	26-31.05.25
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы	1	0	0	2-7.09.24

	оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах				
2	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1	0	0	2-7.09.24
3	Входная диагностика. Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	0	0	2-7.09.24
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	9-14.09.24
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.Овладение техникой длительного бега.	1	0	0	9-14.09.24
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0	9-14.09.24

7	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	16-21.09.24
8	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	16-21.09.24
9	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	16-21.09.24
10	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	23-28.09.24
11	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	23-28.09.24
12	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	23-28.09.24
13	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	30.09-5.10.24
14	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование	1	0	0	30.09-5.10.24

	основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
15	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	30.09-5.10.24
16	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	7-12.10.24
17	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	7-12.10.24
18	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному	1	0	0	7-12.10.24



	виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.				
19	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.	1	0	0	21-26.10.24
20	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений,	1	0	0	21-26.10.24

	способы их освоения и оценивания.				
21	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	1	0	0	21-26.10.24
22	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.	1	0	0	5-9.11.24
23	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	0	5-9.11.24
24	Модуль «Спортивные игры». <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной	1	0	0	5-9.11.24

	и игровой деятельности.				
25	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	11-16.11.24
26	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	11-16.11.24
27	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	11-16.11.24
28	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	18-23.11.24
29	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование	1	0	0	18-23.11.24

	основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
30	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	18-23.11.24
31	<i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	0	0	25-30.11.24
32	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни,	1	0	0	25-30.11.24

	<p>характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p>				
33	<p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>	1	0	0	25-30.11.24
34	<p>Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	1	0	0	2-7.12.24
35	<p>Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	1	0	0	2-7.12.24

36	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	2-7.12.24
37	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	9-14.12.24
38	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	9-14.12.24
39	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	9-14.12.24
40	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и	1	0	0	16-21.12.24

	тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
41	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	16-21.12.24
42	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	16-21.12.24
43	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	23-28.12.24
44	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	23-28.12.24
45	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе	1	0	0	23-28.12.24

	игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
46	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	13-18.01.25
47	Модуль «Зимние виды спорта». Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.	1	0	0	13-18.01.25
48	Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в	1	0	0	13-18.01.25



	<p>режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>				
49	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	1	0	0	20-25.01.25
50	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в</p>	1	0	0	20-25.01.25

	<p>режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>				
51	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	1	0	0	20-25.01.25
52	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в</p>	1	0	0	27.01-1.02.25

	<p>режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>				
53	<p><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>	1	0	0	27.01-1.02.25
54	<p>Модуль «Зимние виды спорта».</p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и</p>	1	0	0	27.01-1.02.25

	<p>субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>				
55	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей.</p> <p>Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>	1	0	0	3-8.02.25
56	<p>Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и</p>	1	0	0	3-8.02.25

	<p>субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.  Развитие силовых способностей.  Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.  Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».  Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>				
57	<p>Модуль «Зимние виды спорта».  Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.  Развитие силовых способностей.</p>	1	0	0	3-8.02.25
58	<p><i>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</i> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта,</p>	1	0	0	10-15.02.25

	культурно-этнических игр.				
59	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	10-15.02.25
60	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	10-15.02.25
61	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	17-22.02.25
62	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	17-22.02.25
63	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе	1	0	0	17-22.02.25

	игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
64	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	24.02-1.03.25
65	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	24.02-1.03.25
66	Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	24.02-1.03.25
67	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	3-8.03.25
68	Модуль «Спортивные игры.	1	0	0	3-8.03.25

	<b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
69	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	3-8.03.25
70	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	10-15.03.25
71	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	10-15.03.25
72	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	10-15.03.25
73	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	17-22.03.25



74	Модуль «Спортивные игры. <b>Баскетбол.</b> Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности.	1	0	0	17-22.03.25
75	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	17-22.03.25
76	Промежуточная аттестация. Модуль «Спортивные игры. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	1-5.04.25
77	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	1-5.04.25
78	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой	1	0	0	1-5.04.25

	деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
79	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	7-12.04.25
80	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	7-12.04.25
81	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	7-12.04.25
82	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры , соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование	1	0	0	14-19.04.25

	основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
83	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	14-19.04.25
84	Модуль «Спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр. <b>Волейбол.</b> Повторение правил игры соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	14-19.04.25
85	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	21-26.04.25
86	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование	1	0	0	21-26.04.25

	основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
87	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	21-26.04.25
88	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	28.04-3.05.25
89	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	28.04-3.05.25
90	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	1	0	0	28.04-3.05.25

91	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1	0	0	5-10.05.25
92	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	0	0	5-10.05.25
93	Модуль «Лёгкая атлетика». Зачет: 2000 м. – девушки, 3000 м. – юноши.	1	0	0	5-10.05.25
94	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание гранаты на дальность.	1	0	0	12-17.05.25
95	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	12-17.05.25
96	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	12-17.05.25
97	<b>Общая физическая подготовка.</b>	1	0	0	19-24.05.25
98	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	19-24.05.25
99	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	19-24.05.25
100	Модуль «Спортивные игры.	1	0	0	26-31.05.25

	<b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.				
101	Модуль «Спортивные игры. <b>Футбол.</b> Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.	1	0	0	26-31.05.25
102	<i>Модуль «Атлетические единоборства».</i> Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).	1	0	0	26-31.05.25
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## Приложение

### Оценочные материалы

#### Перечень обязательных контрольных упражнений

В течение учебного года учащиеся сдают контрольные нормативы (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№	Нормативы	пол	10 класс			11 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	4,1	5,3	6,1	4,0	5,0	5,5
		д	4,9	5,7	6,4	4,6	6,1	6,7
2	Бег 100 м (сек.)	м	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
		д	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
3	Бег 2000 м (мин-сек.)	м						
		д	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
4	Бег 3000 м (мин-сек.)	м	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
		д						
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7,3	8,0	8,2	7,3	8,0	8,2
		д	8,4	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7
6	Челночный бег 4x9 м (сек.)	м	7,1	9,0	10,0	7,2	8,9	9,8
		д	10,4	10,9	11,7	10,3	10,8	11,6
7	Прыжок в длину с места (см)	м	220	210	200	240	225	210
		д	200	190	180	210	200	190
8	Прыжок в длину с	м	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90

	<b>разбега (м)</b>							
		д	3,90	3,80	3,70	4,00	3,90	3,80
<b>9</b>	<b>Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)</b>	м	125	120	115	130	125	120
		д	115	110	105	120	115	110
<b>10</b>	<b>Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)</b>	м	150	140	130	160	150	140
		д	160	150	140	170	160	150
<b>11</b>	<b>Отжимания (кол-во раз)</b>	м	30	26	22	32	28	25
		д	24	20	17	26	23	20
<b>12</b>	<b>Подтягивания (кол-во раз)</b>	м	14	12	10	16	14	12
<b>13</b>	<b>Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)</b>	м	15	13	11	16	14	12
		д	12	10	8	13	11	9
<b>14</b>	<b>Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)</b>	м	28	23	18	30	25	20
		д	23	18	15	25	20	16
<b>15</b>	<b>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)</b>	м	47	45	42	50	47	45
		д	42	40	37	45	42	40



<b>16</b>	<b>Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)</b>	<b>м</b>	18	16	13	20	18	15
		<b>д</b>	21	18	15	23	20	17
<b>17</b>	<b>Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)</b>	<b>м</b>	14	12	10	15	13	11
		<b>д</b>	15	13	11	16	14	12
<b>18</b>	<b>Приседания (кол-во раз/мин)</b>	<b>м</b>	56	54	52	58	55	52
		<b>д</b>	54	52	50	56	53	50
<b>19</b>	<b>Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)</b>	<b>м</b>	14	12	10	15	13	11
		<b>д</b>	13	11	9	14	12	10

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

**Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

выполняет учебный норматив.			
-----------------------------	--	--	--

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

В начале каждого учебного года проходит входное тестирование, в конце учебного года проводится итоговый зачет по следующим видам (см. таблицу оценочных нормативов)

№ п/п	Класс	Вид	Сроки
1	10	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 95
2	11	Бег 30м Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	Урок 3 Урок 95

**Критерии оценивания обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам**



В целях **дифференцированного** подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся МОАУ «Гимназии № 8» в зависимости от состояния здоровья делятся на четыре группы:

*основную,*

*подготовительную,*

*специальную А,*

*специальную Б* медицинскую группу.

Определение медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося. Функциональные возможности организма обучающихся определяются медицинскими работниками.

Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К *основной* медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

К *подготовительной* медицинской группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

К *специальной А, специальной Б* медицинским группам (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто

встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя,
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких,	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью,	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному раз-
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки,	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое
Хронические заболевания желудочно-кишечного	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются	

При проведении занятий учителю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных для здоровья детей.

При наличии заболеваний следует строго дозировать физическую нагрузку обучающихся и исключить для них физические упражнения, противопоказанные к выполнению по состоянию здоровья.

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами в полном объеме.

Разрешается посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту.

Занятия физической культурой, обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с программой физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок. Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе,

определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы «А» осуществляется на основе требований образовательных Программ по физической культуре для данной категории обучающихся. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений. Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группе «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

**Оценивание и промежуточная аттестация обучающихся специальной медицинской группы**

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на их стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть

зафиксированы учителем и сообщены обучающемуся и его родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся специальной медицинской группы выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки.

#### **Входное тестирование (10-11 класс).**

##### **10 класс**

#### **1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

#### **2. Выносливость человека не зависит от...**

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

#### **3. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.

- г. формирования двигательных умений и навыков.
- 4. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**
  - а. форма
  - б. содержание
  - в. техника
  - г. гигиена.
- 5. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**
  - а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
  - б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
  - в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
  - г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.
- 6. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»**
  - а. Гимнастика
  - б. Легкая атлетика
  - в. Тяжелая атлетика
- 7. Длина дистанции марафонского бега равна**
  - а. 32км.180м
  - б. 40км.190м
  - в. 42км.195м
- 8. Предметом обучения в физическом воспитании являются**
  - а. Физкультурные занятия
  - б. Физические упражнения
  - в. Способы решения двигательных задач
  - г. Двигательные действия
- 9. Под техникой двигательных действий понимают:**
  - а. способ целесообразного решения двигательных задач
  - б. способ организации движений при выполнении упражнений
  - в. Рациональную организацию двигательных действий
- 10. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...**
  - а. биологический возраст.
  - в. скелетный и зубной возраст.
  - б. календарный возраст.
  - г. сенситивный период.

## 11 класс

**1. В спорте для успеха важны все двигательные качества. Но в некоторых видах спорта по-разному. Отметьте те виды спорта, в которых выносливость является ведущим.**

1. Триатлон
2. Лыжные гонки
3. Гребля
4. Велоспорт
5. Спортивная гимнастика
6. Стендовая стрельба
7. Фехтование
8. Скелетон
9. Сноубординг

10. Прыжки на лыжах с трамплина

**2. Напишите виды спорта соответствующие профессиональным специальным терминам.**

1. Стенка, подкат, оффсайд, лайнсмен, тайм, угловой, пенальти
2. Подача, блок, зачехлить, котёл, приём, диагональный
3. Пробежка, пронос, овертайм, блокшот, спорный, кольцо
4. Проброс, вбрасывание, пяточок, тафгай, меньшинство, период, буллит
5. Спринт, марафон, сектор, молот, шест, фотофиниш
6. Смазка, коньковый ход, классика, крепления, палки, ёлочка, лесенка
7. Шагат, кувырок, соскок, вис, упор, переворот.

**3. Спорт - это всегда соперничество, состязание, борьба. Однако, как ни странно, в этом очень популярном виде спорта есть обязательный элемент - показательные выступления. А это уже искусство. Назовите вид спорта.**

**4. Расставьте эти спортивные игры в порядке убывания времени, которое они продолжаются**

1. Волейбол (пять партий)
2. Футбол (без дополнительного времени)
3. Хоккей с шайбой (без овертаймов)
4. Баскетбол (НБА)
5. Гандбол

**5. Отметьте виды гимнастики, которые являются олимпийскими видами спорта**

1. Спортивная гимнастика
2. Художественная гимнастика
3. Ритмическая гимнастика
4. Атлетическая гимнастика
5. Парашютная гимнастика
6. Цирковая гимнастика.

**6. Отметьте основные физические (двигательные) качества человека**

1. Быстрота
2. Гибкость
3. Ловкость
4. Выносливость
5. Сила
6. Равновесие
7. Целеустремлённость
8. Стрессоустойчивость
9. Закалённость
10. Чувствительность к боли
11. Интуиция



**7. Отметьте те виды спорта, в которых спортсмены соревнуются под музыку**

1. Художественная гимнастика
2. Синхронное плавание
3. Фигурное катание
4. Прыжки в воду
5. Акробатика
6. Биатлон
7. Бобслей
8. Кёрлинг
9. Шорт трек
10. Гребной слалом

**8. Игры, проведенные в Москве, были посвящены... Олимпиаде.**

1. XXI;
2. XXII;
3. XX;
4. XIX

**9. Золотой олимпийской медали Пьер де Кубертен был удостоен на конкурсе искусств в...**

1. 1894 г. за проект Олимпийской Хартии;
2. 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК;
3. 1920 г. за текст Олимпийской клятвы;
4. 1912 г. за «Оду спорту».

**10. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на играх.**

1. II Олимпиады в Париже (1900 г).
2. IV Олимпиады в Берлине (1916 г).
3. VI Олимпиады в Лондоне (1908 г).
4. V Олимпиады в Стокгольме (1912 г).

**Промежуточная аттестация (итоговый зачет) (10-11 класса).**

**10 класс**

**1. Назовите город, где располагается штаб-квартира МОК?**

2. Афины (Греция).
3. Париж (Франция).
4. Лозанна (Швейцария).
5. Лондон (Англия).

**2. Когда и где впервые применили допинг контроль на Олимпиадах?**

1. Игры 17 Олимпиады, Рим, 1960 г.
2. Игры 19 Олимпиады, Мехико, 1968 г.
3. Игры 18 Олимпиады, Токио, 1964 г.

**3. Назовите имя и фамилию первого российского Олимпийского чемпиона.**

**4. Эта проблема - одна из самых болезненных проблем в современном профессиональном спорте, один из способов нечестной спортивной борьбы.**

**5. Олимпийские игры проводятся каждые четыре года. В истории современного олимпийского движения были три олимпиады, которые не состоялись. Назовите причины**

1. Мировая пандемия испанки
2. Первая мировая война
3. Вторая мировая война
4. Мировой экономический кризис
5. Европейские революции
6. Разрушительное катастрофическое землетрясение

**6. Назовите вид спорта**



**7. Назовите вид спорта**



**8. Этот человек - один из самых известных спортсменов России. Назовите его.**



**9.В последние годы на экраны нашей страны вышло много успешных художественных фильмов, посвящённых спорту и выдающимся спортсменам. Отметьте их.**

1. Легенда №17
2. Я худею
3. Союз спасения
4. Тренер
5. Движение вверх
6. Спасибо что живой
7. Адмирал
8. Матильда
9. Холоп
10. Время первых

**10.Расположите спортсменов в порядке убывания скорости их передвижения.**

1. Экипаж боба
2. Конькобежец
3. Лыжник
4. Марафонец
5. Пловец

### 11 класс

**1.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на Играх?**

1. 1972 г., в Мюнхине.
2. 1976 г., в Монреале.
3. 1968 г., в Мехико.
4. 1932 г. в Лос-Анджелесе.

**2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляют?**

1. Правительство страны.
2. Международный олимпийский комитет (МОК).
3. Национальные спортивные федерации.
4. Национальный олимпийский комитет (НОК).

**3. Когда «олимпийская деревня» впервые появилась на Олимпийских играх?**

1. Игры V Олимпиады, Стокгольм 1912 г.
2. Игры VII Олимпиады, Антверпен 1920 г.
3. Игры VIII Олимпиады, Париж 1924 г.
4. Игры IX Олимпиады, Лос-Анджелес 1932 г.

**4. В каком году состоялись первые Олимпийские игры нашей эпохи?**

**5. В каком городе России проходили зимние Олимпийские игры?**

**6. Одним из символов олимпийского движения является олимпийский флаг - белое полотнище с расположенными на нём пятью переплетёнными кольцами разных цветов. По современной версии цвета этих колец символизируют цвета национальных флагов всех стран мира. Однако, существует и другая трактовка раскраски цветов, которая говорит, что каждый цвет кольца означает одну часть света. Назовите, какой части света соответствует каждый цвет кольца олимпийской эмблемы.**

1. Чёрное кольцо
2. Красное кольцо
3. Синее (голубое) кольцо
4. Зелёное кольцо
5. Жёлтое кольцо

**7. В каждом виде спорта свои - особенные тренировки. Но любая тренировка любого спортсмена в любом виде спорта начинается именно с неё.**

**8. Напишите количество участников команды, выступающих в состязаниях.**

1. Футбол
2. Синхронное плавание
3. Гандбол
4. Хоккей с шайбой
5. Волейбол
6. Художественная гимнастика
7. Баскетбол
8. Пляжный волейбол

**9. Как называется это самое характерное для лёгкой атлетики положение.**



**10. Напишите протяжённость (в метрах) самой длинной беговой дистанции на крупнейших современных международных соревнованиях по лёгкой атлетике.**



