

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

краевое бюджетное общеобразовательное  
учреждение

**«Школа дистанционного образования»**

**(Школа дистанционного образования)**

Приложение \_\_\_ к \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**уровня среднего общего образования**

**10 - 11 классы**

**на 2021 - 2022 учебный год**

Составители РУП: учитель ОБЖ и физической культуры Виноградов Г.В., учитель ОБЖ и физической культуры Головатый И.С.

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО учителей

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

Протокол № \_\_\_\_\_ от

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Красноярск, 2021

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования и Положением о рабочей программе краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования». Программа является приложением к ООП СОО «Школы дистанционного образования».

Программа направлена на освоение учащимися с ограниченными возможностями здоровья стандарта по предмету «Физическая культура». Содержание программы имеет особенности, обусловленные: во-первых, задачами развития, обучения и воспитания учащихся, социальными требованиями к уровню развития их личностных и познавательных качеств; во-вторых, предметным содержанием системы основного общего образования; в-третьих, психологическими возрастными особенностями учащихся и особенностями их здоровья.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в средней школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Место курса в общеобразовательном процессе:**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение курса физической культуры в средней школе как составной части предметной области «Физическое воспитание и основы безопасности жизнедеятельности».

ФГОС для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа.**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413;
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";
- Примерная программа по физической культуре для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).;
- Основная образовательная программа основного общего краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования».
- Учебный план Школы дистанционного образования
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях

(приказ № 253 от 31.03.2014) (об изменении в Федеральный перечень МОиН РФ от 26.01.2016г №38)

- Учебник. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

### **Особенности организации образовательной деятельности:**

При разработке рабочей программы учитывалась и особенность организации учебного процесса в условиях дистанционного обучения, главной задачей которого, является успешная адаптация ребенка к дальнейшей взрослой жизни. Учащиеся могут в процессе обучения самостоятельно решать, не только организационные вопросы, выбирая темп и ритм изучения того или иного курса, но и, пользуясь избыточностью и вариативностью учебного материала интернет-уроков, выбирать уровень получения образования по тому или иному предмету, что способствует развитию навыка осознанного отношения к учебной деятельности и повышает мотивацию учения. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Поэтому каждый учитель выбирает самостоятельно те методы и формы контроля, которые будут подходить к конкретному ученику, с учетом его психологических и физиологических особенностей. Исходя из подобранной методики обучения, учитель также составляет домашние задания для повторения и закрепления предметных и метапредметных результатов. При этом программа предусматривает обязательный контроль обучения.

### **Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, которая одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), на основе содержания учебника: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

### **Формы текущего контроля достижения образовательных результатов, средства контроля.**

Основными формами и видами контроля, достижений планируемых результатов освоения программы являются: формы устного контроля, письменный контроль в форме тестов, а также итоговый контроль по предмету - в форме ежегодного итогового контроля знаний. Также необходимо взять во внимание самоанализ и самооценку учащегося. Критерии оценивания видов деятельности будут разрабатываться учителем совместно с учащимися на уроках.

Формы контроля			
Формы контроля	Классификация форм контроля	<i>Письменный</i>	<i>Устный</i>
	<i>Текущий</i>	Проверочная работа (тест, вопросы продуктивного и репродуктивного характера, создание учащимися компьютерных презентаций)	Фронтальная, индивидуальная беседа. (заранее подготовленная к уроку система вопросов) Сообщение учащегося по заданию учителя, доклад учащегося.
	<i>Тематический</i>	Тестирование (на бумажном носителе или компьютерно - лицензированный тест)	Тоже, что и при текущем устном контроле
	<i>Итоговый</i>	Промежуточная аттестация в виде тестовой работы.	

### **Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой.**

Ориентиром для составления настоящей рабочей программы является примерная программа по физической культуре для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Основное содержание разделов и учебных модулей примерной программы сохранено и изучается в рамках учебного времени, отведенного учебным планом ШДО на изучение предмета - физическая культура в форме очных аудиторных занятий и самостоятельных занятий в домашних условиях, а также в реабилитационных центрах для детей с ОВЗ.

### **Описание места курса «Физическая культура» в учебном плане школы.**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным базисным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

В соответствии с Учебным планом Школы дистанционного образования, программа по физической культуре для 10-11 классов рассчитана на 204 часа: 102 часа в 10 классе и 102 часа в 11 классе, из них, в каждом классе: 9 аудиторных часов и 93 часа на самостоятельное изучение).

В рабочей программе учитывается специфика дистанционного обучения, как одной из форм получения образования, а также психолого-физиологические особенности детей с

ограниченными возможностями здоровья. Так выполнение различных физических упражнений и комплексов упражнений по темам программы демонстрируется обучающимся с помощью видеозаписей, и в рамках уроков ученики описывают технику выполнения физических упражнений для развития двигательных способностей, характеризуют комплексы и комбинации из общеразвивающих физических упражнений, описывают техники изученных игровых приемов.

### **Ведущие формы и методы, технологии обучения**

*Формы организации обучения:* индивидуальная, интерактивная.

*Методы обучения.* Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

- технологии дифференцированного обучения для освоения учебного материала учащимися, различающимися по уровню обучаемости, повышения познавательного интереса;
- технологии проблемного обучения с целью развития творческих способностей учащихся, их интеллектуального потенциала, познавательных возможностей. Обучение ориентировано на самостоятельный поиск результата, самостоятельное добывание знаний, творческое, интеллектуально – познавательное усвоение учениками заданного предметного материала;
- здоровьесберегающие образовательные технологии, которые помогут создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся;
- технологии развивающего обучения нацеливает на эмансипацию обучаемого, устранение его зависимости от преподавателя путём самоорганизации и самообучения в процессе создания конкретного продукта или решения отдельной проблемы, взятой из реальной жизни.
- самостоятельная организация учебной деятельности; оценивание своего поведения, черт своего характера, своего физического и эмоционального состояния;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- использование своих прав и выполнение своих обязанностей как гражданина, члена общества и учебного коллектива.

*Технологии обучения:* ИКТ, ЗОТ, индивидуально – ориентированная.

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);  
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса в соответствии с требованиями ФГОС и примерной программы.**

#### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.



Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### *Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических



упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

#### Учебно – тематический план

10 класс

8 недель

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			Контрольные работы, тесты
		Всего	Распределение часов		
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний	12	1	11	0
Раздел 2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Модуль 2. Самбо.	72	6	66	1
Раздел 3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	18	1	17	0
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	<b>1</b>

#### Учебно – тематический план

10 класс

9 недель

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			Контрольные работы, тесты
		Всего	Распределение часов		
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	

Раздел 1.	Физическая культура как область знаний	12	1	11	0
Раздел 2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Модуль 2. Самбо.	72	6	66	0
Раздел 3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	18	2	6	1
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>1</b>

**Учебно – тематический план  
11 класс  
8 недель**

№ Модуля, раздела	Наименование модуля и раздела	Количество часов			
		Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний	12	1	11	0
Раздел 2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Модель 3. Легкая атлетика. Модуль 4. Лыжная подготовка. Модуль 5. Плавание. Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.	72	6	66	1
Раздел 3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	18	1	17	0
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	<b>8</b>	<b>94</b>	<b>1</b>

**Учебно – тематический план  
11 класс  
9 недель**

№	Наименование модуля	Количество часов
---	---------------------	------------------

Модуля, раздела	и раздела	Всего	Распределение часов		Контрольные работы, тесты
			Аудиторные (А)	Часы для самостоятельного изучения (С)	
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний	12	1	11	0
Раздел 2.	Спортивно- оздоровительная деятельность. Модель 3. Легкая атлетика. Модуль 4. Лыжная подготовка. Модуль 5. Плавание. Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.	72	6	66	0
Раздел 3.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	18	2	16	1
<b>Всего:</b>		<b>102</b>	<b>9</b>	<b>93</b>	<b>1</b>

### Содержание рабочей программы 10 класс.

Наименование модуля и раздела, главы	Содержание учебного материала
Раздел 1. Физическая культура как область знаний.	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные

	<p>аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол). Модуль 2. Самбо.</p>	<p>Баскетбол. Гандбол. Ловля и передача мяча. Ведение и броски в баскетболе. Ведение и броски мяча в гандболе. Футбол. Техника коротких передач. Техника длинных передач. Техника навесов. Волейбол. Прием и передачи мяча после перемещения. Верхняя прямая подача. Отбивание мяча кулаком. Самбо. Элементы единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм. Оказание ПП при травмах. Гимнастика. Строевые упражнения. Переход с шага на ходьбу. Строевые приемы в движении. Акробатические упражнения.</p>
<p>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>

## Содержание рабочей программы 11 класс.

Наименование модуля и раздела, главы	Содержание учебного материала
<p>Раздел 1. Физическая культура как область знаний.</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</p>
<p>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модель 3. Легкая атлетика. Модуль 4. Лыжная подготовка. Модуль 5. Плавание. Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.</p>	<p>Самбо. Элементы единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на организм. Оказание ПП при травмах.</p> <p>Гимнастика. Строевые упражнения. Переход с шага на ходьбу. Строевые приемы в движении.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Легкая атлетика. Метательные упражнения.</p> <p>Лыжные гонки. Подъем и спуск с горы. Торможение и поворот "плугом".</p>

	<p>Плавание. Спринт – техника быстрого плавания. Спасение людей на воде. Способы транспортировки в воде.</p> <p>История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия). Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника.</p>
<p>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>

**Основная и дополнительная литература  
для ученика.**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
2. [https://www.youtube.com/watch?v=BCz4EITmGcA&list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM\\_awGrV](https://www.youtube.com/watch?v=BCz4EITmGcA&list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV)
3. <https://infourok.ru/>
4. <http://физическая-культура.рф/>
5. <http://www.school.edu.ru/>

**Основная и дополнительная литература  
для учителя.**

1. Основная образовательная программа основного общего краевого бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа дистанционного образования».
2. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура". Железняк Ю.Д. (2004, 272с.)
3. Теория и методика физического воспитания. Васильков А.А. (2008, 381с.)
4. Теория и методика физической культуры. Матвеев Л.П. (1991, 543с.)



**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

**8 недель**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (12 часов)</b>						
1	История ФК.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать о истории и развитии игровых видов спорта.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться,
2	ФК в первобытном обществе и древнем мире.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать,
3	ФК в средние века.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с
4	ФК в новое время.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	планируемыми результатами, осуществлять контроль

5	ФК в XX веке.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативны</i>
6	Современное развитие ФК.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	<i>е:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
7	Развитие футбола в РФ.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать значение и место футбола в системе физического воспитания.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
8	Развитие баскетбола в РФ.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать значение и место баскетбола в системе физического воспитания.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для
9	Современное представление о ФК.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	

10	ФК человека.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.	регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самооценки изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
11	Массовая физическая культура.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать о значении массовой физической культуры	
12	Физическое воспитание.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать о значении физического воспитания	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (72 часа)</b>						
13	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
14	Правила проведения самостоятельных занятий.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила проведения самостоятельных занятий.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми
15	Функциональные пробы.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила проведения функциональных проб.	

16	Построение тренировочного занятия.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила построения тренировочного занятия.	результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
17	Значение утренней зарядки.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Объяснять значение утренней зарядки.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативные:</i>
18	Подбор упражнений для зарядки.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.	- умение формировать собственное мнение и позицию;
19	Самонаблюдение.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самонаблюдения.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
20	Самоконтроль.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
21	Бег как основа самостоятельных занятий физической культурой.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать бег как основа самостоятельных занятий физической культурой	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самоомотивации изучения темы, познавательного
22	Польза бега для организма.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, чем полезен бег.	

23	Противопоказания и вред.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие противопоказания есть при занятиях бегом.	интереса, смыслообразование.
24	Виды бега.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать виды бега.	
25	Футбол.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Классифицировать и характеризовать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	
26	История футбола.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю футбола.	
27	Футбольный инвентарь.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности футбольного инвентаря.	
28	Техническая подготовка по футболу.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Владеть способами технических действий. Знать и понимать язык невербального общения.	
29	Правила игры в футбол.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила игры в футбол.	
30	Нарушения в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные виды нарушений в футболе.	
31	Физическая подготовка по футболу.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Уметь работать в группе.	

32	Тактическая подготовка по футболу.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Способность управлять собственным психофизическим состоянием.
33	Позиции в футболе.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличия в различных позициях в футболе.
34	Расстановки (схемы) в футболе.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличия в различных расстановках в футболе.
35	Атакующие действия в футболе.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать атакующие действия в футболе.
36	Обороняющие действия в футболе.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать обороняющие действия в футболе.
37	Баскетбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол.
38	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю баскетбола.
39	Баскетбольный инвентарь.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности баскетбольного инвентаря.
40	Техническая подготовка по баскетболу.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Владеть способами технических действий. Знать и понимать язык невербального общения.

41	Правила игры в баскетбол.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила игры в баскетбол.
42	Нарушения в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные виды нарушений в баскетболе.
43	Фолы.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и объяснять что такое фолы в баскетболе, описывать их виды и характерные отличия.
44	Тактическая подготовка по баскетболу.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия. Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).
45	Позиции в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности различных позиций в баскетболе.
46	Игровая подготовка по баскетболу.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.
47	Атакующие действия в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать атакующие действия в баскетболе.
48	Обороняющие действия в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать обороняющие действия в баскетболе.
49	Самбо.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Уметь самостоятельно характеризовать и варианты самостраховки.



50	История самбо.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю самбо.
51	Дисциплины самбо.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать дисциплины самбо
52	Правила самбо.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила самбо.
53	Техника безопасности при занятиях самбо.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику безопасности.
54	Самозащита. Принципы и правила самозащиты.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты
55	Ответственность за превышение допустимой самообороны.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать об ответственности за превышение допустимой самообороны.
56	Техническая подготовка по самбо	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).
57	Броски.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения бросков.

58	Болевые приёмы. Удержания.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения болевых приемов, технику выполнения удержаний.
59	Тактическая подготовка по самбо.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
60	Прямые предшественники самбо.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие виды единоборств являются прямыми предшественниками самбо.
61	Основы здорового образа жизни.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.
62	Режим дня.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать важность соблюдения режима дня.
63	Правильное питание.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные правила здорового питания.
64	Вредные привычки.	22 неделя	С	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.

65	Основы биомеханики упражнений. Влияние упражнений	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основы биомеханики упражнений, Знать влияние упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.
66	Самостоятельные занятия ФК.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
67	Содержание самостоятельных занятий.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать содержание самостоятельных занятий.
68	Основы самозащиты.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать о прикладных аспектах Самбо и различных возможностях системы Самбо.
69	Необходимая оборона. Правовая база.	23 неделя	С		Знать о правовой базе необходимой обороны.
70	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

71	История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
72	Современное развитие физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
73	Промежуточная аттестация.	25 неделя	А	Текущий. Промежуточная аттестация	
74	Соревновательная физкультурная деятельность.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности соревновательной физкультурной деятельности.
75	Сюжетная физкультурная деятельность.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности сюжетной физкультурной деятельности.
76	Оценка здоровья.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.
77	Уровень здоровья.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать критерии уровня здоровья
78	Качество здоровья.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать понятие качество здоровья

79	Оздоровительные упражнения.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания
80	Оздоровительная тренировка.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные правила оздоровительной тренировки.
81	Физиологические основы оздоровительной тренировки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать физиологические основы оздоровительной тренировки.
82	Оздоровительная деятельность.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Стремиться к развитию основных физических качеств
83	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.
84	Правила реализации технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила реализации технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (18 часов)</b>					

85	Анализ промежуточной аттестации. Гимнастика	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
86	Спортивная гимнастика.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать спортивную гимнастику как вид спорта.	
87	Виды спортивной гимнастики.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать виды спортивной гимнастики.	
88	Художественная гимнастика.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать художественную гимнастику как вид спорта.	
89	Виды художественной гимнастики.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать виды художественной гимнастики.	
90	Общая физическая подготовка.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.	
91	Специальная физическая подготовка.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать понятие специальная физическая подготовка.	

92	Гимнастика с элементами акробатики.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.	<p>- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>- Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.</p>
93	Гимнастические упражнения для развития силы.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития силы..	
94	Гимнастические упражнения для развития гибкости.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития гибкости.	
95	Гимнастические упражнения для развития ловкости.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития ловкости.	
96	Гимнастические упражнения для развития равновесия.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития равновесия.	
97	Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.	



98	Упражнения на спортивных снарядах.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать упражнения на спортивных снарядах.
99	Комбинации на спортивных снарядах.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать комбинации на спортивных снарядах.
100	Техника безопасности при выполнении упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой
101	Упражнения в висах и упорах.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила выполнения упражнений.
102	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила выполнения упражнений.
<b>Итого за год: 102 часа, А – 8, С – 94.</b>					

**Календарно-тематическое планирование**

**10 класс**

**9 недель**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (12 часов)</b>						
1	История ФК.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать об истории и развитии игровых видов спорта.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться,
2	ФК в первобытном обществе и древнем мире.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать,
3	ФК в средние века.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с
4	ФК в новое время.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	планируемыми результатами, осуществлять контроль

5	ФК в XX веке.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативны</i>
6	Современное развитие ФК.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю возникновения и развития физической культуры.	<i>е:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
7	Развитие футбола в РФ.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать значение и место футбола в системе физического воспитания.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
8	Развитие баскетбола в РФ.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать значение и место баскетбола в системе физического воспитания.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для
9	Современное представление о ФК.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	использовать речь для

10	ФК человека.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, называть и понимать основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализировать собственные результаты по совершенствованию техники движений в избранном виде спорта.	регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
11	Массовая физическая культура.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать о значении массовой физической культуры	
12	Физическое воспитание.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать о значении физического воспитания	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (72 часа)</b>						
13	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми
14	Правила проведения самостоятельных занятий.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила проведения самостоятельных занятий.	
15	Функциональные пробы.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила проведения функциональных проб.	

16	Построение тренировочного занятия.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила построения тренировочного занятия.	результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
17	Значение утренней зарядки.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Объяснять значение утренней зарядки.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативны</i> <i>e:</i>
18	Подбор упражнений для зарядки.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь подбирать комплексы упражнений по коррекции осанки для различных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.	- умение формировать собственное мнение и позицию;
19	Самонаблюдение.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самонаблюдения.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
20	Самоконтроль.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и применять в повседневной жизни основные способы самоконтроля за функциональным состоянием организма, за физической нагрузкой во время занятий, уметь её анализировать и корректировать.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
21	Бег как основа самостоятельных занятий физической культурой.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать бег как основа самостоятельных занятий физической культурой	<i>Личностные:</i> - Формирование

22	Польза бега для организма.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, чем полезен бег.	мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
23	Противопоказания и вред.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие противопоказания есть при занятиях бегом.	
24	Виды бега.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать виды бега.	
25	Футбол.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Классифицировать и характеризовать упражнения, направленные на развитие физических качеств.	
26	История футбола.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю футбола.	
27	Футбольный инвентарь.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности футбольного инвентаря.	
28	Техническая подготовка по футболу.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Владеть способами технических действий. Знать и понимать язык невербального общения.	
29	Правила игры в футбол.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила игры в футбол.	
30	Нарушения в футболе.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные виды нарушений в футболе.	
31	Физическая подготовка по футболу.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь взаимодействовать с партнерами и учителем. Уметь работать в группе.	

32	Тактическая подготовка по футболу.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Способность управлять собственным психофизическим состоянием.
33	Позиции в футболе.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличия в различных позициях в футболе.
34	Расстановки (схемы) в футболе.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличия в различных расстановках в футболе.
35	Атакующие действия в футболе.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать атакующие действия в футболе.
36	Обороняющие действия в футболе.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать обороняющие действия в футболе.
37	Баскетбол.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для игры в баскетбол.
38	История баскетбола.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю баскетбола.
39	Баскетбольный инвентарь.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности баскетбольного инвентаря.
40	Техническая подготовка по баскетболу.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Владеть способами технических действий. Знать и понимать язык невербального общения.



41	Правила игры в баскетбол.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила игры в баскетбол.
42	Нарушения в баскетболе.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные виды нарушений в баскетболе.
43	Фолы.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и объяснять что такое фолы в баскетболе, описывать их виды и характерные отличия.
44	Тактическая подготовка по баскетболу.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и уметь выполнять тактические действия. Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).
45	Позиции в баскетболе.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности различных позиций в баскетболе.
46	Игровая подготовка по баскетболу.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать игровые и эстафетные задания. Уметь сохранять позитивный эмоциональный фон.
47	Атакующие действия в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать атакующие действия в баскетболе.
48	Обороняющие действия в баскетболе.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Описывать обороняющие действия в баскетболе.
49	Самбо.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Уметь самостоятельно характеризовать и варианты самостраховки.

50	История самбо.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю самбо.
51	Дисциплины самбо.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать дисциплины самбо
52	Правила самбо.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила самбо.
53	Техника безопасности при занятиях самбо.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику безопасности.
54	Самозащита. Принципы и правила самозащиты.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь правильно оценивать ситуацию (степень риска) при необходимости применения техники самозащиты
55	Ответственность за превышение допустимой самообороны.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать об ответственности за превышение допустимой самообороны.
56	Техническая подготовка по самбо	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	При изучении приёмов самозащиты использовать материал, разученный ранее, адекватно возникающей ситуации (броски, болевые приёмы, удержания).
57	Броски.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения бросков.

58	Болевые приёмы. Удержания.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения болевых приемов, технику выполнения удержаний.
59	Тактическая подготовка по самбо.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.
60	Прямые предшественники самбо.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие виды единоборств являются прямыми предшественниками самбо.
61	Основы здорового образа жизни.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.
62	Режим дня.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать важность соблюдения режима дня.
63	Правильное питание.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные правила здорового питания.
64	Вредные привычки.	22 неделя	С	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.

65	Основы биомеханики упражнений. Влияние упражнений	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основы биомеханики упражнений, Знать влияние упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.
66	Самостоятельные занятия ФК.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь составлять планы для самостоятельных занятий различными формами физической культуры и спорта с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.
67	Содержание самостоятельных занятий.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать содержание самостоятельных занятий.
68	Основы самозащиты.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать о прикладных аспектах Самбо и различных возможностях системы Самбо.
69	Необходимая оборона. Правовая база.	23 неделя	С		Знать о правовой базе необходимой обороны.
70	Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

71	История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
72	Современное развитие физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
73	Гимнастика	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать упражнения, направленные на развитие физических качеств.
74	Соревновательная физкультурная деятельность.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности соревновательной физкультурной деятельности.
75	Сюжетная физкультурная деятельность.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности сюжетной физкультурной деятельности.
76	Оценка здоровья.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь и применять расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья.
77	Уровень здоровья.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать критерии уровня здоровья

78	Качество здоровья.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Понимать понятие качество здоровья
79	Оздоровительные упражнения.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать о функциональных возможностях организма. Составлять и выполнять комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания
80	Оздоровительная тренировка.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные правила оздоровительной тренировки.
81	Физиологические основы оздоровительной тренировки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать физиологические основы оздоровительной тренировки.
82	Оздоровительная деятельность.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Стремиться к развитию основных физических качеств
83	Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.
84	Правила реализации технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила реализации технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (18 часов)</b>					

85	Промежуточная аттестация.	29 неделя	А	Текущий. Промежуточная аттестация		<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; <i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в
86	Спортивная гимнастика.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать спортивную гимнастику как вид спорта.	
87	Виды спортивной гимнастики.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать виды спортивной гимнастики.	
88	Художественная гимнастика.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать художественную гимнастику как вид спорта.	
89	Виды художественной гимнастики.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать виды художественной гимнастики.	
90	Общая физическая подготовка.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и выполнять общефизические упражнения. Выполнять упражнения для развития силы с использованием сопротивления веса собственного тела и различного спортивного оборудования с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.	
91	Специальная физическая подготовка.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать понятие специальная физическая подготовка.	

92	Гимнастика с элементами акробатики.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.	сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
93	Гимнастические упражнения для развития силы.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития силы..	
94	Гимнастические упражнения для развития гибкости.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития гибкости.	
95	Гимнастические упражнения для развития ловкости.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития ловкости.	
96	Гимнастические упражнения для развития равновесия.	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения для развития равновесия.	



97	Анализ промежуточной аттестации. Гимнастические упражнения.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать какие бывают различные гимнастические упражнения.
98	Упражнения на спортивных снарядах.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать упражнения на спортивных снарядах.
99	Комбинации на спортивных снарядах.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать комбинации на спортивных снарядах.
100	Техника безопасности при выполнении упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой
101	Упражнения в висах и упорах.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила выполнения упражнений.
102	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила выполнения упражнений.
<b>Итого за год: 102 часа, А – 9, С – 93.</b>					

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

**8 недель**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (12 часов)</b>						
1	Общая физическая подготовка.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметами и без них.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль
2	Олимпийские игры.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности олимпийских игр.	
3	Олимпийские игры древности.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять аудитории знания об истории Олимпийских игр	
4	Возрождение Олимпийских игр.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять аудитории знания о возрождении Олимпийских игр.	
5	Современные олимпийские игры.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности современных олимпийских	

					игр.	своей деятельности в
6	Правила олимпийских игр.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила олимпийских игр.	процессе достижения результата;
7	Символы и ритуалы олимпийских игр.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать символы и ритуалы олимпийских игр.	- умение оценивать правильность
8	Олимпийское движение в России.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять аудитории знания о современных Олимпийских играх.	выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
9	Олимпийское движение в России в период до Октябрьской революции.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать
10	Олимпийское движение в Советском Союзе.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
11	Олимпийское движение в России в период после распада Советского союза.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
12	Олимпийское движение в современной России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и

					этапе.	самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (72 часа)</b>						
13	Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной
14	Правила безопасности при выполнении упражнений.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила безопасности при выполнении упражнений.	
15	Техника выполнения основных упражнений.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения основных упражнений.	
16	Упражнения на снарядах.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой	
17	Упражнения на бруснях и перекладине.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения упражнений на бруснях и перекладине.	
18	Упражнение на кольцах и бревне.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения упражнений на кольцах и бревне.	
19	Опорный прыжок.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения опорного прыжка.	
20	Упражнения в висах.	7 неделя	С	Самостоятельная	Знать технику выполнения	

				работа дома	упражнений в висах.	задачи, собственные
21	Упражнения в упорах.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения	возможности ее решения;
22	Эстафеты.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают эстафеты и правила к ним.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
23	Игры.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие игры-задания и правила к ним.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации
24	Полосы препятствий.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают основные полосы препятствий и правила к ним.	различных позиций в сотрудничестве;
25	Легкая атлетика.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
26	Беговые виды и спортивная ходьба.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать особенности беговых видов и спортивной ходьбы.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации
27	Технические виды легкой атлетики.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать особенности технических видов легкой атлетики.	изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
28	Олимпийское движение.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.	

29	История олимпийского движения.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю олимпийского движения.
30	Международный олимпийский комитет.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные функции МОК.
31	Методики физического воспитания.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей.
32	Методы строго регламентированного упражнения	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
33	Игровые методы	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
34	Соревновательные методы	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
35	Словесные методы и методы наглядного воздействия.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
36	ФК и естественно-научные циклы.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся

					знания и навыки на практике.
37	Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать пользу ЗОЖ
38	Физическая активность.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать в чем заключается необходимость физической активности для организма человека.
39	Сон.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать в чем заключается необходимость полноценного сна для организма человека.
40	Упражнения для развития физических качеств.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.
41	Упражнения для развития силы.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
42	Упражнения для	14 неделя	С	Самостоятельная	Знать, понимать и объяснять

	развития ловкости.			работа дома	положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
43	Упражнения для развития выносливости.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
44	Упражнения для развития гибкости.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
45	Упражнения для развития скорости.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
46	Участие в мероприятиях ФК.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.
47	Занятия ФК.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной



					деятельности.
48	Индивидуальный план занятий.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом.
49	Лыжный спорт.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории
50	Северные виды лыжного спорта.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
51	Альпийские виды лыжного спорта.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
52	Фристайл.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
53	Сноубординг.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
54	Техники лыжного спорта.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.
55	Классические лыжные ходы.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать лыжные ходы.
56	Одновременные лыжные ходы.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать лыжные ходы.
57	Попеременные	19 неделя	С	Самостоятельная	Уметь описывать лыжные

	лыжные ходы.			работа дома	ходы.
58	Классификация коньковых лыжных ходов.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
59	Требования к лыжному снаряжению.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать требования к лыжному снаряжению.
60	Техническая подготовка лыж.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
61	Плавание.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
62	История плавания.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю плавания
63	Плавание в системе физического воспитания.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания.
64	Биомеханика плавания.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и уметь представить аудитории основы современной техники

					спортивных способов плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
64	Техники плавания.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают техники плавания.
66	Вольный стиль.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
67	Плавание на спине.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
68	Брасс.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
69	Баттерфляй.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
70	Комплексное плавание.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
71	Другие виды плавания.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стилей плавания.
72	Соревнования в бассейне.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила соревнования по плаванию.

73	Промежуточная аттестация.	25 неделя	А	Текущий. Промежуточная аттестация	
74	Задачи общей физической подготовки.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать задачи общей физической подготовки.
75	Задачи и организация физического воспитания.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать задачи и организация физического воспитания.
76	Типы нагрузок. Аэробные нагрузки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
77	Анаэробные нагрузки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
78	Интервальные нагрузки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
79	Гипоксические нагрузки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
80	Принцип выбора видов физической нагрузки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать принципы выбора видов физической нагрузки.
81	Психологическая подготовка для ФК и спорта.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений.
82	Специальная подготовка для ФК и спорта.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции

					выполнение специальных упражнений.	
83	Техническая подготовка для ФК и спорта.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач.	
84	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Классифицировать и составлять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по признаку биомеханической структуры.	
<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности(6 часов)</b>						
85	Анализ промежуточной аттестации. Виды спорта для самостоятельных занятий.	29 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать виды сорта для самостоятельных занятий.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию;
86	Дартс.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Характеризовать дартс как вид физкультурной деятельности.	- умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и

87	Правила Дартса	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила дартса	явления; <i>Регулятивные:</i>
88	История дартса	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать об истории и современном развитии дартса.	- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
89	Ритмическая гимнастика для девушек.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности ритмической гимнастики.	осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
90	История ритмической гимнастики	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю ритмической гимнастики.	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
91	Правила составления комплексов ритмической гимнастики	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила составления комплексов ритмической гимнастики	<i>Коммуникативные:</i>
92	Атлетическая гимнастика для юношей.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности атлетической гимнастики.	- умение формировать собственное мнение и позицию;
93	История атлетической гимнастики	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю атлетической гимнастики	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
94	Особенности атлетической гимнастики	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности атлетической гимнастики	- умение строить рассуждения, понятные
95	Техника безопасности при занятии атлетической	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику безопасности при занятии атлетической гимнастики	

	гимнастики					для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
96	Питание при занятиях атлетической гимнастики	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности питания при занятиях атлетической гимнастики	<i>Личностные:</i>
97	Роликовые коньки.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать об истории и современном развитии роликового спорта.	- Формирование мотивации и самомотивации
98	Оздоровительный бег.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности оздоровительного бега.	изучения темы, познавательного интереса,
99	Вредные привычки	33неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека	смыслообразование.
100	Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Иметь представление об игре «Городки»	
101	Биты. Городки. Городошные фигуры	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.	
102	Краткая характеристика техники броска биты. Форма одежды городошника.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать краткую характеристику техники броска биты	
<b>Итого за год: 102 часа, А – 8, С – 94.</b>						

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

**9 недель**

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	Теоретические занятия А - аудиторные; С - самостоятельные	Методы и формы контроля (на урок)	Ожидаемый результат	
					Предметный результат (на урок)	Метапредметные (на тему/раздел)
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний (12 часов)</b>						
1	Общая физическая подготовка.	1 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств с предметами и без них.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию;
2	Олимпийские игры.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности олимпийских игр.	- умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
3	Олимпийские игры древности.	1 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять аудитории знания об истории Олимпийских игр	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в
4	Возрождение Олимпийских игр.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять аудитории знания о возрождении Олимпийских игр.	
5	Современные олимпийские игры.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности современных олимпийских игр.	



6	Правила олимпийских игр.	2 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила олимпийских игр.	процессе достижения результата;
7	Символы и ритуалы олимпийских игр.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать символы и ритуалы олимпийских игр.	- умение оценивать правильность
8	Олимпийское движение в России.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять аудитории знания о современных Олимпийских играх.	выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
9	Олимпийское движение в России в период до Октябрьской революции.	3 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию; - умение учитывать
10	Олимпийское движение в Советском Союзе.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
11	Олимпийское движение в России в период после распада Советского союза.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего
12	Олимпийское движение в современной России.	4 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и представлять, как развивалось Олимпийское движение в нашей стране на определенном историческом этапе.	действия. <i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации

						изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (72 часа)</b>						
13	Гимнастика с упражнениями прикладного характера.	5 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.	<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться, находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; <i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные
14	Правила безопасности при выполнении упражнений.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила безопасности при выполнении упражнений.	
15	Техника выполнения основных упражнений.	5 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения основных упражнений.	
16	Упражнения на снарядах.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику безопасности на занятиях гимнастикой	
17	Упражнения на брусьях и перекладине.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине.	
18	Упражнение на кольцах и бревне.	6 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения упражнений на кольцах и бревне.	
19	Опорный прыжок.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения опорного прыжка.	
20	Упражнения в висах.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения упражнений в висах.	

21	Упражнения в упорах.	7 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику выполнения	возможности ее решения;
22	Эстафеты.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают эстафеты и правила к ним.	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
23	Игры.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие игры-задания и правила к ним.	- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации
24	Полосы препятствий.	8 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают основные полосы препятствий и правила к ним.	различных позиций в сотрудничестве;
25	Легкая атлетика.	9 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную классификацию	- умение строить рассуждения, понятные для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.
26	Беговые виды и спортивная ходьба.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать особенности беговых видов и спортивной ходьбы.	<i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.
27	Технические виды легкой атлетики.	9 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и понимать особенности технических видов легкой атлетики.	
28	Олимпийское движение.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Раскрывать и характеризовать олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов.	
29	История	10 неделя	С	Самостоятельная	Знать историю	

	олимпийского движения.			работа дома	олимпийского движения.
30	Международный олимпийский комитет.	10 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные функции МОК.
31	Методики физического воспитания.	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать основные принципы и методы физического воспитания; влияние на современное общество и людей.
32	Методы строго регламентированного упражнения	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
33	Игровые методы	11 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
34	Соревновательные методы	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
35	Словесные методы и методы наглядного воздействия.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и характеризовать данный метод физического воспитания.
36	ФК и естественно-научные циклы.	12 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Объяснять взаимосвязь физической культуры с другими предметами и уметь применять имеющиеся знания и навыки на

					практике.
37	Влияние образа жизни на состояние здоровья и физическое развитие.	13 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать пользу ЗОЖ
38	Физическая активность.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать в чем заключается необходимость физической активности для организма человека.
39	Сон.	13 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать в чем заключается необходимость полноценного сна для организма человека.
40	Упражнения для развития физических качеств.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на здоровье, развитие физических качеств, формирование положительных качеств личности.
41	Упражнения для развития силы.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
42	Упражнения для развития ловкости.	14 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние

					физической культуры на формирование физических качеств.
43	Упражнения для развития выносливости.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
44	Упражнения для развития гибкости.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
45	Упражнения для развития скорости.	15 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать, понимать и объяснять положительное влияние физической культуры на формирование физических качеств.
46	Участие в мероприятиях ФК.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь составлять комплексы для самостоятельных занятий; организовывать и проводить спортивно-массовые мероприятия.
47	Занятия ФК.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь использовать приобретённые умения и навыки в повседневной жизни, соревновательной деятельности.

48	Индивидуальный план занятий.	16 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом.
49	Лыжный спорт.	17 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать об истории развития лыжного спорта. Уметь презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх аудитории
50	Северные виды лыжного спорта.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
51	Альпийские виды лыжного спорта.	17 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
52	Фристайл.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
53	Сноубординг.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать виды лыжного спорта.
54	Техники лыжного спорта.	18 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и уметь представить аудитории информацию о классификации классических и коньковых лыжных ходов.
55	Классические лыжные ходы.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать лыжные ходы.
56	Одновременные лыжные ходы.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать лыжные ходы.
57	Попеременные лыжные ходы.	19 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь описывать лыжные ходы.

58	Классификация коньковых лыжных ходов.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Иметь представление о фазовом составе, структуре и типичных ошибках лыжных ходов.
59	Требования к лыжному снаряжению.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать требования к лыжному снаряжению.
60	Техническая подготовка лыж.	20 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
61	Плавание.	21 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать о современном развитии плавания о системе международных и российских соревнований о достижениях выдающихся пловцов.
62	История плавания.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю плавания
63	Плавание в системе физического воспитания.	21 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать роль, место и значение плавания в системе физического воспитания.
64	Биомеханика плавания.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать и уметь представить аудитории основы современной техники спортивных способов



					плавания, о факторах влияющих на её эффективность и экономичность, о биомеханике плавания.
64	Техники плавания.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать какие бывают техники плавания.
66	Вольный стиль.	22 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
67	Плавание на спине.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
68	Брасс.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
69	Баттерфляй.	23 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
70	Комплексное плавание.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стиля плавания.
71	Другие виды плавания.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать отличительные особенности и технику стилей плавания.
72	Соревнования в бассейне.	24 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила соревнования по плаванию.

73	Задачи общей физической подготовки.	25 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать задачи общей физической подготовки.
74	Задачи и организация физического воспитания.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать задачи и организация физического воспитания.
75	Типы нагрузок.	25 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
76	Аэробные нагрузки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
77	Анаэробные нагрузки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
78	Интервальные нагрузки.	26 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
79	Гипоксические нагрузки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать основные особенности различных типов нагрузок.
80	Принцип выбора видов физической нагрузки.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать принципы выбора видов физической нагрузки.
81	Психологическая подготовка для ФК и спорта.	27 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции выполнение специальных упражнений.
82	Специальная подготовка для ФК и спорта.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Анализировать, выявлять ошибки и планировать с учетом коррекции

					выполнение специальных упражнений.	
83	Техническая подготовка для ФК и спорта.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Уметь формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач.	
84	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	28 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Классифицировать и составлять физические упражнения по их анатомическому признаку, по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, по признаку биомеханической структуры.	
<b>Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности(6 часов)</b>						
85	Промежуточная аттестация.	29 неделя	А	Текущий. Промежуточная аттестация		<i>Познавательные:</i> - умение ориентироваться,
86	Виды спорта для самостоятельных занятий. Дартс.	29 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать виды спорта для самостоятельных занятий. Характеризовать дартс как вид физкультурной деятельности.	находить и использовать нужную информацию; - умение сравнивать, классифицировать и обобщать факты и
87	Правила Дартса	29 неделя	С	Самостоятельная	Знать правила дартса	

				работа дома		явления;
88	История дартса	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать об истории и современном развитии дартса.	<i>Регулятивные:</i> - умение соотносить свои действия с
89	Ритмическая гимнастика для девушек.	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности ритмической гимнастики.	планируемыми результатами, осуществлять контроль
90	История ритмической гимнастики	30 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю ритмической гимнастики.	своей деятельности в процессе достижения результата;
91	Правила составления комплексов ритмической гимнастики	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать правила составления комплексов ритмической гимнастики	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные
92	Атлетическая гимнастика для юношей.	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности атлетической гимнастики.	возможности ее решения;
93	История атлетической гимнастики	31 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать историю атлетической гимнастики	<i>Коммуникативные:</i> - умение формировать собственное мнение и позицию;
94	Особенности атлетической гимнастики	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности атлетической гимнастики	- умение учитывать разные мнения и стремиться к
95	Техника безопасности при занятии атлетической гимнастики	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать технику безопасности при занятии атлетической гимнастики	координации различных позиций в сотрудничестве; - умение строить рассуждения, понятные

96	Питание при занятиях атлетической гимнастики	32 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности питания при занятиях атлетической гимнастики	<p>для собеседника, использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> - Формирование мотивации и самомотивации изучения темы, познавательного интереса, смыслообразование.</p>
97	Анализ промежуточной аттестации. Роликовые коньки.	33 неделя	А	Текущий. Устный опрос. Беседа.	Знать об истории и современном развитии роликового спорта.	
98	Оздоровительный бег.	33 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать особенности оздоровительного бега.	
99	Вредные привычки	33неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека	
100	Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Иметь представление об игре «Городки»	
101	Биты. Городки. Городошные фигуры	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.	
102	Краткая характеристика техники броска биты. Форма одежды городошника.	34 неделя	С	Самостоятельная работа дома	Знать краткую характеристику техники броска биты	
<b>Итого за год: 102 часа, А – 9, С – 93.</b>						

## **Планируемые результаты изучения предмета.**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него

оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Система оценки достижения планируемых результатов учебного предмета «Физическая культура» 10-11 классы**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом, систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей при этом не усугубляющих физическое состояние ребенка).

В соответствии с процессом обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Градация оценки («5», «4», «3», «2») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения не сложных двигательных действий и уровня физического развития по сравнению с предыдущими годами.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие методического материала не являются объектом оценивания, но основанием для выставления оценки за выполнение программы и нарушения при этом этических норм.

#### **Оценка устных ответов по физической культуре:**

<b>Оценка</b>	<b>Общие критерии</b>
<b>«5»</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, использование знаний в практической деятельности.</li><li>2. регулярное посещение занятий, выполнение домашнего задания или других видов заданий в полном объеме.</li><li>3. знает основы физической культуры</li><li>4. знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, при занятиях гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжными гонками.</li><li>5. знает приемы организации команды.</li></ol>

	<p>6. знает технику передвижений поворотов и стоек.</p> <p>7. знает и умеет различать технику лыжных ходов</p> <p>8. знает правила игры, проведения соревнований по легкой атлетике, спортивным играм, виды гимнастических упражнений, обладает судейскими навыками.</p> <p>9. знает основы и способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p>10. знает про страховку и само страховку при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>11. знает названия и может показать где располагаются основные суставы, кости и мышцы строения человека.</p>
«4»	<p>1. усвоение теоретических знаний в объеме требований программы: глубокое понимание сущности материала, логическое его изложение, но есть затруднения в использовании знаний в практической деятельности.</p> <p>2. регулярное посещение занятий, но выполнение домашнего задания или других видов заданий не всегда в полном объеме.</p> <p>3. знает основы физической культуры</p> <p>4. знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжных гонках</p> <p>5. знает не все приемы организации команды.</p> <p>6. знает не всю технику передвижений поворотов и стоек.</p> <p>7. знает и умеет различать не всю технику лыжных ходов</p>
«3»	<p>1. теоретические знания по программе носят поверхностный характер.</p> <p>2. допускаются единичные пропуски занятий без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий выполняются не в полном объеме.</p> <p>3. знает основы физической культуры</p> <p>4. не полностью знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжных гонках</p> <p>5. не знает приемы организации команды.</p> <p>6. не полностью знает технику передвижений поворотов и стоек.</p> <p>7. не полностью знает и умеет различать технику лыжных ходов</p>
«2»	<p>1. теоретические знания по программе неудовлетворительны или отсутствуют.</p> <p>2. количество посещений занятий минимальное, допускаются систематические пропуски без уважительной причины, домашнее или другие виды заданий не выполняются.</p> <p>3. не знает основы физической культуры</p> <p>4. не знает технику безопасности легкоатлетических упражнений, гимнастикой, баскетболом, волейболом, гандболом, футболом, лыжных гонках</p> <p>5. не знает приемы организации команды.</p> <p>6. не знает технику передвижений поворотов и стоек.</p> <p>7. не знает и не умеет различать технику лыжных ходов</p>



**Оценка выполнения письменных сообщений, рефератов по физической культуре:**

<b>Критерии</b>	<b>Максимальный балл</b>	<b>Показатели</b>
1. Новизна реферированного текста	20	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	30	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	20	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	15	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	15	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;

- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

**Требования к оформлению рефератов по физической культуре:**

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

**Структура реферата:**

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

**Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть

		проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные учителем, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

#### Оценка письменных работ:

Оцен ка	Общие критерии
«5»	ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.
«4»	ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.
«3»	ставится, если ученик правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
«2»	ставится, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

#### Оценка проектов:

п/п	Критерии оценивания	Максимальный балл
	Тема проекта соответствует содержанию	1
	Сформулирована цель проекта	3
	Озвучены задачи, для решения поставленной цели	3
	Содержание работы соответствует заявленной цели (и выходит за пределы учебника)	3
	Презентация проекта заинтересовала слушателей (было интересно, познавательно)	3
	Работа принадлежит автору	3

	Сформулирован вывод-заключение о достижении цели	3
	Время выступления ( не более 5 минут)	1
	Всего баллов за проект	20

Критерии выставления баллов:

3-соответствует;

2-частично соответствует;

1-не соответствует;

0-отсутствует.

**Оценка выполнения тестовых работ :**

Отметка "5" ставится, если ученик выполнил задания верно на 92 – 100 % от общего числа баллов;

Отметка "4" ставится, если ученик выполнил задания верно на 70- 91 % от общего числа баллов;

Отметка "3" ставится, если ученик выполнил задания верно на 51 - 69 % от общего числа баллов;

Отметка "2" ставится, если ученик выполнил задания верно не менее 50% от общего числа баллов.

**Контрольно- измерительные материалы:**

**10 класс:**

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 10 классе.

Дата: \_\_\_\_\_

ФИ учащегося: \_\_\_\_\_

**Инструкция для учащихся**

Тест состоит из 13 заданий. Часть 1 включает в себя 11 заданий: задания № 1-10 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом, задания № 11 на установление соответствия оценивается в 2 балла. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом: №12 оценивается в 2 балла, № 13 - 3 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 17 баллов.

Оценка «2» - 0–8 баллов.

Оценка «3» - 9–11 баллов.

Оценка «4» - 12–15 баллов.

Оценка «5» - 16–17 баллов.

**Вариант 1.**

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Какой документ устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом?

А) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Б) Закон Российской Федерации «Об образовании»;

В) Указ президента «О физической культуре»;

Г) Постановление правительства РФ «О нормативно-правовых аспектах занятий ФК»;

Д) Конституция Российской Федерации.

Ответ: \_\_\_\_\_

2. Как называется состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

А) Лень;

Б) Утомление;

В) Перетренированность;

Г) Апатия;

Д) Депрессия.

Ответ: \_\_\_\_\_

3. Как называется человек со слабой мускулатурой, которому трудно наращивать силу и объем мышц?

А) Нормастеник;

Б) Астеник;

В) Гиперстеник;

- Г) Атлетеник;
- Д) Тонкотеник.

Ответ: \_\_\_\_\_

4. Как называется система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развития силы и создание красивого гармоничного телосложения?

- А) Силовой экстрим;
- Б) Спортивная гимнастика;
- В) Атлетическая гимнастика;
- Г) Шейпинг;
- Д) Легкая атлетика.

Ответ: \_\_\_\_\_

5. Что такое иммобилизация?

- А) вид психологической помощи;
- Б) обезболивание;
- В) вправление вывиха;
- Г) создание неподвижности;
- Д) уничтожение патогенных микроорганизмов.

Ответ: \_\_\_\_\_

6. Сколько времени игроку нападения можно находиться в прямоугольной зоне под кольцом противника в баскетболе?

- А) 2 секунды;
- Б) 3 секунды;
- В) 4 секунды;
- Г) 5 секунды;
- Д) 6 секунды.

Ответ: \_\_\_\_\_

7. Сборная какой страны чаще остальных выигрывала олимпийские турниры по баскетболу??

- А) Аргентина;
- Б) Испания;
- В) СССР;
- Г) США;
- Д) Греция.

Ответ: \_\_\_\_\_

8. Сколько шагов разрешается делать гандболисту с мячом в руках?

- А) не более 2 шагов;
- Б) не более 3 шагов;
- В) не более 4 шагов;
- Г) не более 5 шагов;
- Д) не более 6 шагов.

Ответ: \_\_\_\_\_

9. Сколько касаний можно делать в волейболе на стороне одной команды?

- А) 2 касания, не считая блока;
- Б) 3 касания, не считая блока;
- В) 4 касания, не считая блока;

- Г) 5 касаний, не считая блока;  
 Д) количество качаний не ограничено.

Ответ: \_\_\_\_\_

10. Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу?

- А) Раз в год;  
 Б) Раз в 2 года;  
 В) Раз в 3 года;  
 Г) Раз в 4 года;  
 Д) Раз в 8 лет;

Ответ: \_\_\_\_\_

11. Установите соответствие между компонентами здоровья и их определениями.

<u>КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ</u>	<u>ОПРЕДЕЛЕНИЯ</u>
А) Физическое благополучие	1) предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие хорошей работы, семьи.
Б) Психическое благополучие	2) это отказ от вредных привычек.
В) Социальное благополучие	3) предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей.
	4) это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать с превышением нормы.

Ответ:

А)	
Б)	
В)	

Часть 2. Задания со свободным ответом.

12. Укажите, какой вид женской спортивной гимнастики выполняется под музыку?

Ответ:

\_\_\_\_\_

13. Напишите как классифицируются физические упражнения по признаку физиологических зон мощностей.

Ответ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 11 класс:

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 11 классе.

Дата: \_\_\_\_\_

ФИ учащегося: \_\_\_\_\_

### *Инструкция для учащихся*

Тест состоит из 20 заданий. Часть 1 включает в себя 18 заданий: задания № 1-18 с выбором одного правильного ответа оцениваются 1 баллом. Часть 2 состоит из двух заданий со свободным ответом №19-20 - 2 балла.

На выполнение работы отводится 40 минут. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Максимальное количество баллов – 22 балла.

Оценка «2» - менее - 11 баллов.

Оценка «3» - 12 - 16 баллов.

Оценка «4» - 17 - 20 баллов.

Оценка «5» - 21 - 22 баллов.

### Вариант 1

Часть 1. Тестовые задания с выбором одного правильного ответа.

1. Чьё имя внесено в книгу рекордов Гиннеса как победителя четырёх Олимпиад подряд?

- а) биатлониста Александра Тихонова;
- б) фигуристки Ирины Родниной;
- в) гимнастки Ларисы Латыниной;
- г) хоккеиста Владислава Третьяка.

Ответ: \_\_\_\_\_

2. Почему Советский Союз не принимал участия в Олимпийских играх после революции?

- а) не было талантливых спортсменов;
- б) Советский Союз считал Олимпийские игры буржуазными, призывал их бойкотировать и создавать самостоятельное пролетарское спортивное движение;
- в) МОК не признавал Советскую Россию;
- г) разруха в стране, экономические трудности не позволили Советскому Союзу отправить спортсменов на Олимпийские игры.

Ответ: \_\_\_\_\_



3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

- а) правительство страны;
- б) министерство спорта;
- в) национальный олимпийский комитет;
- г) национальные спортивные федерации.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

4. Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр:

- а) V Олимпиады в Стокгольме (1912 г.);
- б) VII Олимпиады в Антверпене (1920 г.);
- в) X Олимпиады в Лос-Анджелесе (1932 г.);
- г) XI Олимпиады в Берлине (1936 г.).

*Ответ:* \_\_\_\_\_

5. Что понимается под мобилизационными ценностями физической культуры?

- а) всё то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки занимающихся;
- б) личные достижения в двигательной подготовленности человека;
- в) способность к рациональной организации времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость;
- г) всё вышеперечисленное.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

6. Порядок проявления мышечных сил, согласования движений в пространстве и во времени, необходимые для решения двигательной задачи определённым способом составляют \_\_\_\_\_ техники двигательных действий:

- а) модель;
- б) детали;
- в) главное звено;
- г) основу.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

7. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

- б) частоту движений в единицу времени;
- в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- г) точность двигательного действия и его конечный результат.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

8. При формировании телосложения не эффективны упражнения:

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

*Ответ:* \_\_\_\_\_

9. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется:

- а) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений с вовлечением в работу большинства мышц;
- б) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- в) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

10. Физическое развитие это:

- а) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

11. Что составляет основу нравственного здоровья?

- а) система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;
- б) биологическая программа индивидуального развития;
- в) материальное благополучие;

г) социальные потребности и возможности их удовлетворения.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

12. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:

- а) глюкоза превращается в гликоген;
- б) вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре;
- в) обезвреживаются ядовитые вещества;
- г) белки могут превращаться в жиры и углеводы.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

13. Что такое «репродуктивное здоровье»?

- а) физическая подготовленность человека;
- б) воспроизведение организмами себе подобных;
- в) генетически наследственная предрасположенность плохого или хорошего физического развития;
- г) всё вышеперечисленное.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

14. Основу рационального питания составляет:

- а) оптимальное соотношение в суточном рационе белков, жиров, углеводов, незаменимых компонентов (витаминов, минеральных веществ и др.);
- б) приём пищи в определённое время;
- в) употребление определённого количества пищи при каждом приёме;
- г) баланс энергии; сбалансированность пищевых веществ в суточном рационе, соблюдение режима питания.

*Ответ:* \_\_\_\_\_

15. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем:

- а) «качество жизни»;
- б) «здоровый образ жизни»;
- в) «стиль жизни»;
- г) «уровень жизни».

*Ответ:* \_\_\_\_\_

16. Что такое МПК (максимальное потребление кислорода)?

- а) избыточное потребление кислорода после выполнения интенсивной работы;
- б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями организма;
- в) скорость потребления кислорода во время работы;
- г) объём лёгочных альвеол во время выполнения интенсивной работы.

Ответ: \_\_\_\_\_

17. О функциональных возможностях внешнего дыхания можно судить по:

- а) частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке;
- б) максимальному потреблению кислорода;
- в) наличию одышки при выполнении теста;
- г) величине жизненной емкости легких.

Ответ: \_\_\_\_\_

18. Когда организм получает больше энергии, чем расходует, и наоборот, это приводит к:

- а) дисбалансу;
- б) прямой калориметрии;
- в) непрямой калориметрии;
- г) всё вышеперечисленное.

Ответ: \_\_\_\_\_

#### Часть 2. Задания со свободным ответом.

19. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называют \_\_\_\_\_.

Ответ: \_\_\_\_\_

20. Временное снижение работоспособности принято называть \_\_\_\_\_.

Ответ: \_\_\_\_\_