

Рассмотрено
на Педагогическом совете
протокол № 1
от 29 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор ОГКОУ «Ивановская
школа-интернат №2»
Смирнова Т.В.
приказ № 122
от 01.09.2022 г.



Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 11-12 класс

на уровень среднего общего образования (базовый уровень)

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса	3
2.	Содержание учебного предмета, курса	11
3.	Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	12
4.	Приложения.	18
4.1.	Аннотация к рабочей программе учебного предмета, курса.	23
4.4.	Календарно-тематическое планирование	24
4.2.	Кодификатор контролируемых элементов содержания.	43
4.3.	Оценочные материалы	45

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

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

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;
знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

1.2. Метапредметные результаты

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;
способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

1.3. Предметные результаты ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих предмету.

Предметные результаты должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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 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).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные 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.

Изучение учебных предметов "Физическая культура", должно обеспечить:

- ❖ сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- ❖ знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- ❖ владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- ❖ умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

"Физическая культура" (базовый уровень) - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, рече-двигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма 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 современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

- ✓ характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- ✓ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- ✓ давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать
- ✓ для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- ✓ характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- 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 (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 подготовленности;
- ✓ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтбординг, дартс и др.).

Нормативы по физической культуре обучающихся 16-17 лет

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет "Физическая культура" должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Название раздела	11 класс		12 класс		Количество часов по каждому разделу за 2 года обучения
	Количество часов	Количество практических занятий	Количество часов	Количество практических занятий	
1.Физическая культура и здоровый образ жизни	6	-	5		11
2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	-	3		5
3.Физическое совершенствование:	94	16	94	16	188
3.1. Лёгкая атлетика	20		20		40
3.2.Баскетбол	16		16		32
3.3. Волейбол	16		16		32
3.4. Лыжная подготовка	17		17		34
3.5. Гимнастика	18		18		36
3.6. Элементы единоборств	7		7		14
Итого:	102	16	102	16	204

3.1. Тематическое планирование с КЭС и планируемыми результатами

Название раздела, часы	Контролируемый элемент содержания (КЭС)	Планируемые результаты				Контроль и оценка
		Личностные	Метапредметные	Предметные (ученик научится)	Предметные (ученик получит возможность научиться)	
Физическая культура и здоровый образ жизни	1.2 1.4. 4.5. 4.6.	-российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности,	-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; -умение определять назначение и функции различных социальных институтов; -умение самостоятельно	-использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; -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,	-характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации; -характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного	Сборник тестовых заданий по физической культуре для учащихся 5-11 классов. Лютых Е.А., Лютых С.А. Братск. Тест № 1; Тест № 2; Тест № 5, Тест № 6; Тест № 13.

	уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; -готовность к служению Отечеству, его защите; -сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; -сформированность	оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; -владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий	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, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей); -разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,	движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -давать характеристику избранной будущей профессии с	
--	--	---	---	---	--

		основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; -толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным,	и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с -соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,	определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма 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	учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать -для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки; -характеризовать основные виды адаптивной физической культуры	
--	--	--	--	--	--	--

		религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;	навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;		(адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2.2 4.2. 4.3. 5.2. 5.3. 5.4.	-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления	-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; -владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения	Сборник тестовых заданий по физической культуре для учащихся 5-11 классов. Лютых Е.А., Лютых С.А. Братск. Тест № 3;

		алкоголя, наркотиков; -бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; -осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; -сформированность экологического мышления, понимания	адекватные языковые средства; -умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; -владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному	физических кондиций; 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	уровня физических кондиций; 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	Тест № 4; Тест № 7; Тест № 8; Тест № 14.
--	--	---	---	--	--	--

		влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; -ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.	здоровья и развитию физических качеств (способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействовать со	развитию физических качеств (способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими	
--	--	---	--	--	--	--

				сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	упражнениями; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
Физическое совершенствование	11 класс 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8	-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской,	-умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в	Сборник тестовых заданий по физической культуре для учащихся 5-11 классов. Лютых Е.А.,

2.1. 2.2. 2.3. 3.1. 3.2. 4.1. 4.2. 4.3. 4.4. 4.5. 5.1. 5.2. 5.3. 5.4. 12 класс 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 2.1. 2.2. 2.3. 2.4. 2.5. 3.1. 3.2. 3.3. 4.1. 4.2. 4.3. 4.4.	проектной и других видах деятельности; -нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; -эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; -умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; -владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; -владение навыками познавательной, учебно- исследовательской и	собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей 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 (способностей); самостоятельно	показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтбординг, дартс и	Лютых С.А. Братск. Тест № 9; Тест № 10; Тест № 11; Тест № 12
---	---	---	---	--	---

4.5. 4.6. 5.1. 5.2. 5.3. 5.4. 5.5. 5.6.			проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.	проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных	др.)	
--	--	--	--	---	------	--

				действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.		
--	--	--	--	--	--	--

Аннотация к рабочей программе по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 11-12 классе.

1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы школы.

Учебный предмет Физическая культура включен в образовательную область «Физическая культура, экология и ОБЖ» учебного плана школы

Рабочая программа по Физическая культура для 11-12 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях-3-е изд. –М.: Просвещение,2019.-80с.
2. Учебник: Лях В.И. Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.: ил.

2. Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

3. Структура учебного предмета.

- Физическая культура и здоровый образ жизни;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Физическое совершенствование.

4. Основные образовательные технологии.

В процессе изучения предмета используются не только традиционные технологии, методы и формы обучения, но и инновационные технологии, активные и интерактивные методы и формы проведения занятий: проектное, объяснительно - иллюстративное обучение.

5. Требования к результатам освоения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должно произойти 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, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

6. Общая трудоемкость учебного предмета.

Количество часов в год -102, количество часов в неделю - 3. Контрольных уроков- 16.

7.Срок реализации программы.

Срок реализации программы по физической культуре в 11-12 классе – 2 год.

8. Формы контроля.

Промежуточная аттестация согласно Положения «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Календарно-тематическое планирование уроков по предмету «Физическая культура» в 11 классе в 2021-2022 учебном году

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни			
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Теория. 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	§1, §2, §4		
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Лёгкая атлетика – 11 часов			
2	Правила безопасности на уроках л/а. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон.	§22, стр. 112-113		
3	Биомеханические основы техники бега. Низкий старт. Стартовый разгон от 70 до 80м.	стр. 112-113		
4	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Биомеханические основы техники прыжков. Стартовый разгон с низкого старта.	стр. 115		
5	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Контроль выполнения низкого старта. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	стр.112-115		
6	Бег на время 30 м. Метание гранаты весом 500-700г с места. Биомеханические основы техники метания гранаты. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	стр. 118		
7	Бег на время 100м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега; метание гранаты	стр. 118		

	весом 500/700г с 4-5 шагов разбега.			
8	Метание гранаты весом 500/700г в горизонтальную цель 1х1м с 4-5 шагов разбега.	стр. 118		
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.	стр. 118		
10	Метание гранаты весом 500/700г на результат.			
11	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.			
12	Бег 3000/2000 м на время			
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Гимнастика – 12 часов			
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост».	§21, стр. 100, 107		
14	Оказание первой помощи при травмах. Стойка на руках с чей-либо помощью. Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см./ю/ Сед углом /д/	стр.107		
15	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком. /ю/ Стоя на коленях наклон назад, сед углом /д/	стр.107		
16	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов. Прыжки в глубину с высоты 150-180см./ю/	стр.107-110		
17	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов.	стр.107-110		
18	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов.	стр.107-110		
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	стр.107-110		
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.			

21	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/	стр.106		
22	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/	стр.106		
23	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/	стр.106		
24	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/			
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.			
25	Теория. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры	§ 5, стр.22 § 9, стр. 36		
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Баскетбол – 9 часов			
26	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача и ловля мяча, ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Игра в баскетбол	Р.2, стр.66; §17		
27	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления в тройках, «восьмерка»; ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол	§17		
28	Защитные действия. Вырывание, выбивание мяча. Игровое упражнение 1х1. Игра в баскетбол	§17		
29	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча. Защитные действия. Перехват, накрывание. Групповые тактические действия 3х3 в нападении и защите.	§17		

	Игра в стритбол.			
30	Контроль техники выполнения ведения мяча с изменением направления. Броски мяча без сопротивления защитника. Групповые тактические действия 3х3. Игра в стритбол.	§17		
31	Штрафной бросок. Групповые тактические действия 3х3 в нападении и защите. Игра в стритбол.	§17		
32	Контроль техники выполнения броска в движении. Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра в баскетбол.	§17		
33	Правила соревнований в баскетбол. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Повторить правила игры		
34	Правила соревнований в баскетбол. Учебная игра баскетбол.			
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.			
35	Теория. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	§8		
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Элементы единоборств – 7 часов			
36	Правила безопасности на занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки.	§24, стр.132-133		
37	Самостраховка в единоборствах. Приемы борьбы лёжа и стоя.	стр.133-136		
38	Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба всадников»	стр.133-136		
39	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Приёмы борьбы лёжа и стоя. «Борьба двое против двоих».	стр.133-136,142		
40	Самостоятельная разминка перед поединком. Приёмы борьбы лёжа и стоя.			
41	Удары кулаком в голову и защита от него.	стр.138, 142		
42	Силовые упражнения и единоборства в парах. Спарринг поединки.			
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.			

43	Теория. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство			
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Волейбол – 9 часов			
44	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Игра в волейбол.	Р. 2 § 19, стр.82-85		
45	Усложненные варианты приема и передач мяча. Игра в волейбол.	стр.82-85		
46	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	стр.82-85		
47	Контроль передачи мяча сверху двумя руками. Различные способы подачи волейбольного мяча. Игра в волейбол. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	стр.85		
48	Контроль выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Различные способы подачи волейбольного мяча. Игра в волейбол	стр.85		
49	Контроль техники выполнения подачи волейбольного мяча. Техника прямого нападающего удара и его разновидности. Игра в волейбол.	стр.86		
50	Техника прямого нападающего удара. Защитные действия: индивидуальное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	стр.86-89		
51	Контроль техники выполнения прямого нападающего удара. Защитные действия: индивидуальное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	Правила игры в волейбол		
52	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.			
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
53	Теория. Оздоровительные системы физического воспитания	§ 13		
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Лыжная подготовка – 17 часов			
54	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	§23, стр. 122-123		

55	Первая помощь при травмах и обморожениях. Переходы с одновременных ходов на попеременные /Прямой переход/.	стр. 124		
56	Самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения лыжных ходов. Переходы с одновременных ходов на попеременные. /Переход с прокатом/	стр. 125 повт. §8, стр.33		
57	Правила самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Переходы с одновременных ходов на попеременные. /Переход с неоконченным толчком одной палкой/.	стр. 125		
58	Особенности физической подготовки лыжника. Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км	стр. 126-127, 131		
59	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км	стр. 129		
60	Подъем на склон и спуск с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км.	§23		
61	Подъем на склон и спуск с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км.	§23		
62	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Торможение «плугом». Передвижение по учебной дистанции изученными лыжными ходами.	§23		
63	Торможение «плугом», поворот переступанием при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23		
64	Лыжные эстафеты с преодолением подъемов и препятствий на пологом склоне. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23		
65	Правила соревнований по лыжным гонкам. Торможение упором при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23		
66	Торможение упором при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23		
67	Прохождение дистанции до 5 км /д/, и до 6 км /ю/. Подъем на склон и спуск с пологого склона.	§23		

68	Правила соревнований. Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.	§23		
69	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.			
70	Прохождение дистанции 3/5 км на время. Лыжные эстафеты на пологом склоне.			
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
71	Теория. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно- ориентированных двигательных навыков и умений	§ 26, повторить §8, §9		
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Гимнастика – 6 часов			
72	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Лазанье по канату в три приема (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д).	§ 21, стр.100, 110		
73	Оказание первой помощи при травмах. Лазанье по канату в три приема (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Тест – челночный бег 3х10м.	стр. 110		
74	Лазанье по канату с помощью ног на скорость (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	стр. 110		
75	Лазанье по двум канатам без помощи ног. (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Круговая тренировка. Тест – прыжок в длину с места на результат.	стр. 110		
76	Лазанье по канату в три приема (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	стр. 110		
77	Контроль выполнения лазанья по канату с помощью на скорость (м); упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д).			
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни			
78	Теория. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими	§ 6, § 16		

	упражнениями. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.			
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Баскетбол – 7 часов			
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, ловля и передача мяча без сопротивления и сопротивлением защитника /в различных построениях/. Игра в баскетбол.	Р.2, стр.66; §17		
80	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.	§17		
81	Групповые тактические действия в защите. Действия против игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол.	§17		
82	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	§17		
83	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра в баскетбол.	§17		
84	Правила соревнований по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра в баскетбол.	Повторить правила игры		
85	Учебная игра в баскетбол.			
	Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни			
86	Теория Формы организации занятий физической культурой	§ 7, §14, § 15		
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Волейбол –7 часов			
87	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных	Р.2 § 19		

	колоннах.			
88	Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками.	§ 19		
89	Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки.	§ 19		
90	Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Техника нижней прямой подачи.	§ 19		
91	Техника прямого нападающего удара.	§ 19		
92	Правила соревнований по волейболу. Совершенствование ранее освоенных технических приемов и действий игры в волейбол.	Повторить правила игры		
93	Учебная игра в волейбол			
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Легкая атлетика – 9 часов			
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции до 70 м	§22		
95	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Скоростной бег до 60м.	§22		
96	Бег 60 м на время. Техника прыжка в длину с разбега.	§22		
97	Техника метания малого мяча с 4 –5- х бросковых шагов разбега.	§22		
98	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	§22		
99	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов разбега.	§22		

100	Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Атлетическая гимнастика для юношей.	§ 30		
101	Метание малого мяча с 4 –5 бросковых шагов разбега на результат. Оздоровительный бег. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	§ 32, стр. 203		
102	Бег 2000 м с соревновательной скоростью. Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья). Промежуточная аттестация.	§ 32, стр. 203		

Календарно-тематическое планирование уроков по предмету «Физическая культура» в 12 классе

№ п/п	Тема урока	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни			
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Теория. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	§1, §2, §4	02.09.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Лёгкая атлетика – 11 часов			
2	Правила безопасности на уроках л/а. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон.	§22, стр. 112-113	06.09.	
3	Биомеханические основы техники бега. Низкий старт. Стартовый разгон от 70 до 80м.	стр. 112-113	07.09.	
4	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Биомеханические основы техники прыжков. Стартовый разгон с низкого старта.	стр. 115	09.09.	
5	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Контроль выполнения низкого старта. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.	стр.112-115	13.09.	
6	Бег на время 30 м. Метание гранаты весом 500-700г с места. Биомеханические основы техники метания гранаты. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	стр. 118	14.09.	
7	Бег на время 100м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега; метание гранаты весом 500/700г с 4-5 шагов разбега.	стр. 118	16.09.	
8	Метание гранаты весом 500/700г в горизонтальную цель 1х1м с 4-5 шагов разбега.	стр. 118	20.09.	
9	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат.	стр. 118	21.09.	

10	Метание гранаты весом 500/700г на результат.		23.09.	
11	Бег в равномерном темпе 20-25 мин.		27.09.	
12	Бег 3000/2000 м на время		28.09.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Гимнастика – 12 часов			
13	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост».	§21, стр. 100, 107	30.09.	
14	Оказание первой помощи при травмах. Стойка на руках с чей-либо помощью. Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90см./ю/ Сед углом /д/	стр.107	04.10.	
15	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот боком. /ю/ Стоя на коленях наклон назад, сед углом /д/	стр.107	05.10.	
16	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов. Прыжки в глубину с высоты 150-180см./ю/	стр.107-110	07.10.	
17	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов.	стр.107-110	11.10.	
18	Акробатические комбинации из ранее освоенных элементов.	стр.107-110	12.10.	
19	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	стр.107-110	14.10.	
20	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.		18.10.	
21	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/	стр.106	19.10.	
22	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь	стр.106	21.10.	

	в ширину, высота 110см) /д/			
23	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/	стр.106	25.10.	
24	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (м); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) /д/		26.10.	
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.			
25	Теория. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	§ 5, стр.22 § 9, стр. 36	28.10.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Баскетбол – 9 часов			
26	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача и ловля мяча, ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Игра в баскетбол	Р.2, стр.66; §17	08.11.	
27	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления в тройках, «восьмерка»; ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол	§17	09.11.	
28	Защитные действия. Вырывание, выбивание мяча. Игровое упражнение 1х1. Игра в баскетбол	§17	11.11.	
29	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча. Защитные действия. Перехват, накрывание. Групповые тактические действия 3х3 в нападении и защите. Игра в стритбол.	§17	15.11.	
30	Контроль техники выполнения ведения мяча с изменением направления. Броски мяча без сопротивления защитника. Групповые тактические действия 3х3. Игра в стритбол.	§17	16.11.	
31	Штрафной бросок. Групповые тактические действия 3х3 в нападении и защите. Игра в стритбол.	§17	18.11.	
32	Контроль техники выполнения броска в движении. Комбинации из освоенных	§17	22.11.	

	элементов перемещения и владения мячом. Игра в баскетбол.			
33	Правила соревнований в баскетбол. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра в баскетбол.	Повторить правила игры	23.11.	
34	Правила соревнований в баскетбол. Учебная игра баскетбол.		25.11.	
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.			
35	Теория. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	§8	29.11.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Элементы единоборств – 8 часов			
36	Правила безопасности на занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке. Захват рук и туловища. Упражнения по овладению приемами страховки.	§24, стр.132-133	30.11.	
37	Самостраховка в единоборствах. Приемы борьбы лёжа и стоя.	стр.133-136	02.12.	
38	Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба всадников»	стр.133-136	06.12.	
39	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Приёмы борьбы лёжа и стоя. «Борьба двое против двоих».	стр.133-136,142	07.12.	
40	Самостоятельная разминка перед поединком. Приёмы борьбы лёжа и стоя.		09.12.	
41	Удары кулаком в голову и защита от него.	стр.138, 142	13.12.	
42	Силовые упражнения и единоборства в парах. Спарринг поединки.		14.12.	
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
43	Теория. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.		16.12.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Волейбол – 9 часов			
44	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Игра в волейбол.	Р. 2 § 19, стр.82-85	20.12.	
45	Усложненные варианты приема и передач мяча. Игра в волейбол.	стр.82-85	21.12.	

46	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	стр.82-85	23.12.	
47	Контроль передачи мяча сверху двумя руками. Различные способы подачи волейбольного мяча. Игра в волейбол	стр.85	27.12.	
48	Контроль выполнения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Различные способы подачи волейбольного мяча. Игра в волейбол	стр.85	28.12.	
49	Контроль техники выполнения подачи волейбольного мяча. Техника прямого нападающего удара и его разновидности. Игра в волейбол.	стр.86	10.01.	
50	Техника прямого нападающего удара. Защитные действия: индивидуальное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	стр.86-89	11.01.	
51	Контроль техники выполнения прямого нападающего удара. Защитные действия: индивидуальное и групповое блокирование. Игра в волейбол.	Правила игры в волейбол	13.01.	
52	Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.		17.01.	
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
53	Теория. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	§ 13	18.01.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Лыжная подготовка – 17 часов			
54	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	§23, стр. 122-123	20.01.	
55	Первая помощь при травмах и обморожениях. Переходы с одновременных ходов на попеременные /Прямой переход/.	стр. 124	24.01	
56	Самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения лыжных ходов. Переходы с одновременных ходов на попеременные. /Переход с прокатом/	стр. 125 повт. §8, стр.33	25.01.	
57	Правила самостоятельных занятий лыжной подготовкой. Переходы с одновременных ходов на попеременные. /Переход с неоконченным толчком одной палкой/.	стр. 125	27.01.	
58	Особенности физической подготовки лыжника. Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км	стр. 126-127, 131	31.01.	

59	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км	стр. 129	01.02.	
60	Подъем на склон и спуск с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км.	§23	03.02.	
61	Подъем на склон и спуск с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами до 4 км.	§23	07.02.	
62	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Торможение «плугом». Передвижение по учебной дистанции изученными лыжными ходами.	§23	08.02.	
63	Торможение «плугом», поворот переступанием при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23	10.02.	
64	Лыжные эстафеты с преодолением подъемов и препятствий на пологом склоне. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23	14.02.	
65	Правила соревнований по лыжным гонкам. Торможение упором при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23	15.02.	
66	Торможение упором при спуске с пологого склона. Передвижение по учебной лыжне изученными лыжными ходами.	§23	17.02.	
67	Прохождение дистанции до 5 км /д/, и до 6 км /ю/. Подъем на склон и спуск с пологого склона.	§23	21.02.	
68	Правила соревнований. Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.	§23	22.02.	
69	Лыжные эстафеты и подвижные игры на лыжах.		28.02.	
70	Прохождение дистанции 3/5 км на время. Лыжные эстафеты на пологом склоне.		01.03.	
	Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
71	Теория. Оздоровительная ходьба и бег.	§ 26, повторить §8, §9	03.03.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Гимнастика – 6 часов			
72	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Лазанье по канату в три	§ 21, стр.100, 110	07.03.	

	приема (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д).			
73	Оказание первой помощи при травмах. Лазанье по канату в три приема (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Тест – челночный бег 3х10м.	стр. 110	10.03.	
74	Лазанье по канату с помощью ног на скорость (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	стр. 110	14.03.	
75	Лазанье по двум канатам без помощи ног. (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Круговая тренировка. Тест – прыжок в длину с места на результат.	стр. 110	15.03.	
76	Лазанье по канату в три приема (м). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д). Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	стр. 110	17.03.	
77	Контроль выполнения лазанья по канату с помощью на скорость (м); упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д).		04.04.	
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни			
78	Теория. Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно-ориентированных двигательных навыков и умений	§ 6, § 16	05.04.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Баскетбол – 7 часов			
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, ловля и передача мяча без сопротивления и сопротивлением защитника /в различных построениях/. Игра в баскетбол.	Р.2, стр.66; §17	07.04.	
80	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Групповые тактические действия в нападении. Игра в баскетбол.	§17	11.04.	
81	Групповые тактические действия в защите. Действия против игрока с мячом и без мяча. Игра в баскетбол.	§17	12.04.	
82	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	§17	14.04.	
83	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	§17	18.04.	

	Игра в баскетбол.			
84	Правила соревнований по баскетболу. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра в баскетбол.	Повторить правила игры	19.04.	
85	Учебная игра в баскетбол.		21.04.	
	Раздел 1 Физическая культура и здоровый образ жизни			
86	Теория Формы организации занятий физической культурой	§ 7, §14, § 15	25.04.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			
	Волейбол –7 часов			
87	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками над собой, во встречных колоннах.	Р.2 § 19	21.04.	
88	Техника приема и передач мяча сверху и снизу двумя руками.	§ 19	25.04.	
89	Техника нижней прямой подачи в заданную часть площадки.	§ 19	26.04.	
90	Контроль техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Техника нижней прямой подачи.	§ 19	28.04.	
91	Техника прямого нападающего удара.	§ 19	02.05.	
92	Правила соревнований по волейболу. Совершенствование ранее освоенных технических приемов и действий игры в волейбол.	Повторить правила игры	03.05.	
93	Учебная игра в волейбол		05.05.	
	Раздел 3. Физическое совершенствование			

	Легкая атлетика – 9 часов			
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции до 70 м	§22	10.05.	
95	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Скоростной бег до 60м.	§22	12.05.	
96	Бег 60 м на время. Техника прыжка в длину с разбега.	§22	16.05.	
97	Техника метания малого мяча с 4 –5- х бросковых шагов разбега.	§22	17.05.	
98	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.	§22	19.05.	
99	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов разбега.	§22	23.05.	
100	Техника метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Атлетическая гимнастика для юношей.	§ 30	24.05.	
101	Метание малого мяча с 4 –5 бросковых шагов разбега на результат. Оздоровительный бег. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	§ 32, стр. 203	26.05.	
102	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности. Промежуточная аттестация.	§ 32, стр. 203		

Кодификатор элементов содержания, проверяемых по учебному предмету «Физическая культура» в 11 классе

Жирным курсивом указаны крупные блоки содержания, которые ниже разбиты на более мелкие элементы. Каждая из этих позиций кодификатора представляет собой укрупненную дидактическую единицу содержания обучения, которая может включать несколько тематических единиц.

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
	Основы знаний о физической культуре, умении и навыки
1	Легкая атлетика
1.1.	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.
1.2.	Самоконтроль уровня физической подготовки.
1.3.	Понятие двигательных качеств – выносливость, сила, скорость.
1.4.	Самостоятельная тренировка по развитию основных физических качеств.
1.5.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).
1.6.	Прыжок в длину с места.
1.7.	Сгибание - разгибание туловища за 1 минуту.
1.8.	Челночный бег 3х10.
2.	Баскетбол
2.1.	Инструктаж техники безопасности по баскетболу.
2.2.	Режим дня.
2.3.	Роль и значение физкультуры в сохранении репродуктивных функций человека.
3	Волейбол
3.1.	Инструктаж техники безопасности по волейболу.
3.2.	Термины техники передачи, приемов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
4	Лыжная подготовка
4.1.	Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.
4.2.	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
4.3.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Обучение ритму движения.
4.4.	Виды лыжных ходов.
4.5.	Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.
5	Гимнастика
5.1.	Инструкция по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
5.2.	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.3.	История возникновения и забвение античных Олимпийских игр. Страховка и само страховка.
5.4.	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

**Кодификатор элементов содержания, проверяемых
по учебному предмету «Физическая культура» в 12 классе**

Жирным курсивом указаны крупные блоки содержания, которые ниже разбиты на более мелкие элементы. Каждая из этих позиций кодификатора представляет собой укрупнённую дидактическую единицу содержания обучения, которая может включать несколько тематических единиц.

№	Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ
1	Лёгкая атлетика
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
1.2	Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Контроль и самоконтроль.
1.3	Физическая подготовленность.
1.4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
2	Баскетбол
2.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.
2.2	Контроль, за нагрузкой при выполнении физических упражнений.
2.3	Методика самостоятельной тренировки.
2.4.	Термины техники передачи, приёмов, мяча. Правила игры.
2.5	Челночный бег 3х10 м.
3	Волейбол
3.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом.
3.2	Термины техники передачи, приёмов, верхней и нижней подачи мяча. Правила игры. Воспитание чувства коллективизма.
3.3	Правила и организация избранной игры.
4	Лыжная подготовка
4.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
4.2	Подготовка лыжного инвентаря и гигиена одежды.
4.3	Оказание помощи при обморожении и травмах.
4.4	Виды лыжного спорта, применение лыжных мазей.
4.5	Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений.
4.6	Правила самостоятельного выполнения упражнений.
5	Гимнастика
5.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале и на снарядах.
5.2	Значение, гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и самостраховка.
5.3	Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.
5.4	Требования по гигиене к спортивной одежде.
5.5	Основы выполнения гимнастических упражнений
5.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Контрольные нормативы по физической культуре в 10-11 классах

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

