

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании кафедры  
"Физическая культура  
и ОБЗР"

Протокол №1  
от 29.08.2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
ГАОУ  
"Многопрофильная  
гимназия №13"

Протокол № 8  
от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГАОУ ПО  
"Многопрофильная  
гимназия №13"

Паньженский Е.В.  
Приказ №128 от 2.09.2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5975372)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов (девушки)

**г. Пенза, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

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

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

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

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем

физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

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

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

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов

общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 10 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

#### *Знания о физической культуре*

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

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

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

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

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.

Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

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

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

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

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

***Физическое совершенствование.*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

*Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики.* Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение

упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор 4 музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов

классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

*Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Специальная физическая подготовка.*

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг):упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; в положении лежа для

задней, передней и внутренней поверхностей бедра; в полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Закрепление и совершенствование запрещенных элементов и упражнений.* Закрепление упражнений заменяющих запрещенные элементы и упражнения рывкового характера, высокоамплитудных махов, переразгибаний в суставах, баллистические «хлестообразные» движения. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма.

*Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей.* Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

*Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики.* Ознакомление и разучивание соединения (связки) двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей (приложение). Выполнение связок под счет.

*Закрепление и совершенствование базовых элементов степ-аэробики, футбол-аэробики.* Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов степ, футбол-аэробики. Выполнение элементов по

направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.

*Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов степ-аэробики, футбол-аэробики.*

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **1) гражданского воспитания:**

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

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

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

- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

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

### **4) эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

### **5) физического воспитания:**

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- потребность в физическом совершенствовании, занятиях
- спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**б) трудового воспитания:**

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**7) экологического воспитания:**

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

**8) ценности научного познания:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного

на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

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

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

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

- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

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

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;

- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

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

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 10 классе (девушки)* обучающаяся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

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

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

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

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность

тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

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

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе (девушки)* обучающаяся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	История физической культуры.	1	0	1	<a href="https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf">https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf</a>
1.2	Физическая культура и спорт (основные понятия).	1	0	1	<a href="https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf">https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf</a>
1.3	Физическая культура человека.	2	0	2	<a href="https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf">https://lib.tau-edu.kz/wp-content/uploads/2023/03/Анисимов-М.П.-История-возникновения-и-развития-физической-культуры.pdf</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	3	0	3	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf</a>

2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	2	0	2	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	0	4	<a href="https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/fizkulturno-ozdorovitelnaya_rabota_s_raznymi_vozrastnymi_gruppami_naseleniya_grishina_retyunskih.pdf">https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/fizkulturno-ozdorovitelnaya_rabota_s_raznymi_vozrastnymi_gruppami_naseleniya_grishina_retyunskih.pdf</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль "Классическая аэробика".	14	0	14	<a href="https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf">https://bukbook.ru/media/files/book/book/Morozova%2C_Mel'nikova%2C_Vinogradova_-_Klassicheskaya_aerobika.pdf</a>
2.2	Модуль "Функциональная тренировка (тренинг)".	13	0	13	<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F_1163871437/metodichka_funkc.trening.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F_1163871437/metodichka_funkc.trening.pdf</a>

2.3	Модуль "Хореографическая подготовка".	10	0	10	<a href="https://sochi2.krd.muzkult.ru/media/2023/12/12/1336687237/Shipilina_I._Horeografija_V_Sporte_Uch.a4.pdf">https://sochi2.krd.muzkult.ru/media/2023/12/12/1336687237/Shipilina_I._Horeografija_V_Sporte_Uch.a4.pdf</a>
2.4	Модуль "Подготовка к показательным выступлениям".	10	0	10	<a href="https://books.omgpu.ru/preview/74.pdf">https://books.omgpu.ru/preview/74.pdf</a>
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	3	0	3	<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F_295976599/Teoreticheskij_material_po_5_teme.PDF">https://kpfu.ru/staff_files/F_295976599/Teoreticheskij_material_po_5_teme.PDF</a>
3.2	Базовая физическая подготовка	5	0	5	<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F_295976599/Teoreticheskij_material_po_5_teme.PDF">https://kpfu.ru/staff_files/F_295976599/Teoreticheskij_material_po_5_teme.PDF</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	3	0	3	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf</a>
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4	0	4	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf</a>
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	4	0	4	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Модуль "Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой".	6	0	6	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
2.2	Модуль "Закрепление и совершенствование запрещенных элементов и упражнений".	5	0	5	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
2.3	Модуль "Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей".	5	0	5	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
2.4	Модуль "Ознакомление и разучивание от одной	10	0	10	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	до четырех связок из базовых элементов аэробики".				
2.5	Модуль "Закрепление и совершенствование базовых элементов степ-аэробики, фитбол-аэробики".	7	0	7	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
2.6	Модуль "Ознакомление и разучивание от одной до двух комбинаций из базовых элементов степ-аэробики, фитбол-аэробики".	10	0	10	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
Итого по разделу		43			
<b>Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b>					
3.1	Спортивная подготовка	4	0	4	<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf</a>
3.2	Базовая физическая подготовка	6	0	6	<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf</a>
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
3	Физическая культура и физическое, психическое и социальное здоровье	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	к труду и обороне» (ГТО)					
5	Основы организации образа жизни современного человека	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
6	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
7	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
8	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>

	объективных показателей					
9	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
11	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
12	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>

13	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
14	Знакомство с видами аэробики. Классическая аэробика, спортивная аэробика, фитбол-аэробика. ОФП.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
15	Учет двигательных навыков: поднимание туловища, отжимание, приседание за 1 мин, поднятие ног за 1 мин.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
16	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	ориентации в пространстве.					
17	Функциональная тренировка. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
18	Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
19	Упражнения на развитие быстроты.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
20	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
21	Упражнения на развитие силы.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
22	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
23	Упражнения на развитие координации.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

24	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
25	Упражнения на развитие ловкости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
26	Упражнения на развитие мышц спины.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
27	Прыжки высокой амплитуды.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
28	Базовые шаги аэробики.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
29	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
30	Разучивание связки № 2. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
31	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

32	Разучивание связки №4. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
33	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
34	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
35	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
36	Разучивание связки №8. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
37	Отработка техники выполнения отдельных	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	элементов комбинации.					
38	Совершенствован ие выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
39	Совершенствован ие выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения отдельных элементов комбинации.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
40	Совершенствован ие выполнения всех элементов комбинации. Отработка техники выполнения	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	отдельных элементов комбинации.					
41	Разновидности аэробики. Стретчинг.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
42	Стретчинг. Комплекс упражнений для растягивания. Соблюдение правил при выполнении.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
43	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
44	Разучивание гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитбол-аэробикой.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
45	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	занятиях футбол-аэробикой.					
46	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в футбол-аэробике.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
47	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
48	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
49	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Йога.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
50	Стили танцевальной аэробики. ОРУ	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	для рук. ОРУ для ног.					
51	Стили танцевальной аэробики. ОРУ для рук. ОРУ для ног.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
52	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
53	Степ-аэробика. Знакомство с разновидностями и направлениями в фитнесе: Коррекционные упражнения.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
54	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

55	Составление и совершенствование итоговой музыкальной композиции из изученных упражнений.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
56	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
57	Диагностика физической подготовленности	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки).					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## 11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
2	Здоровый образ жизни современного человека	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
3	Определение индивидуального расхода энергии	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
4	Физическая культура и профессиональна я деятельность человека	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>

	культурой и спортом					
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы)	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
7	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
8	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: массаж и самомассаж	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели: банные процедуры	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
10	Релаксация в системной организации	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>

	мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой					
11	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрoгимнастик а «Ключ»	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
12	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		<a href="http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf">http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf</a>
13	Базовые шаги и связки аэробики.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
14	Базовые шаги и связки аэробики .	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
15	Базовые шаги и связки аэробики.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
16	Базовые шаги и связки аэробики.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

17	Комплекс танцевальной аэробики.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
18	Комплекс танцевальной аэробики.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
19	Степ-аэробика. Т.Б. при выполнении упражнений на степях.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
20	Степ-аэробика.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
21	Степ-аэробика.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
22	Степ-аэробика.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
23	Фит-бол аэробика.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
24	Фит-бол аэробика. Йога.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
25	Фит-бол аэробика. Йога.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
26	Фит-бол аэробика. Йога.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
27	Коррекционные упражнения.	1	0	1	<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

28	Коррекционные упражнения.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
29	Фит-бол аэробика. Йога.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
30	Партерная гимнастика. Стретчинг.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
31	Партерная гимнастика. Стретчинг.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
32	Повторение элементов строевой подготовки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
33	Упражнения на развитие мышц спины.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
34	Упражнения на развитие ловкости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
35	Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
36	Упражнения на развитие координации.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
37	Упражнения на развитие	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	скоростно-силовых качеств.					
38	Упражнения на развитие силы.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
39	Упражнения для увеличения амплитуды.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
40	Разучивание связки №1. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
41	Разучивание связки №2. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
42	Разучивание связки №3. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
43	Разучивание связки №4. Отработка отдельных	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	элементов связки.					
44	Разучивание связки №5. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
45	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
46	Разучивание связки №6. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
47	Разучивание связки №7. Отработка отдельных элементов связки.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
48	Разучивание связки №8. Отработка	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

	отдельных элементов связки.					
49	Сборка связок в комбинацию.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
50	Сборка связок в комбинацию.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
51	Сборка связок в комбинацию.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
52	Отработка комбинации.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
53	Отработка комбинации.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
54	Итоговое задание. Танцевальные композиции.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
55	Пилатес. Разновидности пилатеса.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
56	Пилатес.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
57	Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>

58	Диагностика физической подготовленности.	1	0	1		<a href="http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf">http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м и 100 м	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000 м (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки).					
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки).					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500 г (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м (девушки).	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 степеней					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68			



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; под редакцией Виленского М.Л., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- 1) [http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut\\_ssmu-2010-18.pdf](http://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2268/1/tut_ssmu-2010-18.pdf)
- 2) <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/kolomejceva-fizicheskaya-kultura-sovremennye-ozdorovitelnye-sistemy.pdf>
- 3) [https://kpfu.ru/staff\\_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F1167853514/osn.spor.podgot..pdf)

