

**Министерство образования и науки Республики Коми**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение  
"Гимназия искусств при Главе Республики Коми" имени Ю.А. Спиридонова**

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
государственного профессионального  
образовательного учреждения  
«Гимназия искусств  
при Главе Республики Коми»  
имени Ю.А. Спиридонова  
Протокол от 28.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом государственного  
профессионального  
образовательного учреждения  
«Гимназия искусств при Главе  
Республики Коми»  
имени Ю.А. Спиридонова  
от 28.08.2023 № 775-од

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

(наименование учебного предмета, курса)

разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (в действующей редакции); приказом Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480); с учетом федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 18.05.2023 № 371.

**для обучающихся 10 (11) класса**

**Срок реализации – 1 год**

**Мезенцев И.С.**

(Ф.И.О. автора-разработчика учебного курса)

**Сыктывкар, 2023**

## 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 личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

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

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

## **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;

#### **6) трудового воспитания:**

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

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

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

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

#### **7) экологического воспитания:**

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

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Познавательные универсальные учебные действия

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

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

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

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

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

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

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

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

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

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

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

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

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

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

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

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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

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

Раздел «Знания о физической культуре»:

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

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

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

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»:

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

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

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

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

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



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| № п/п<br>раздела,<br>темы        | Наименование<br>раздела, темы                            | Дидактические единицы   |
|----------------------------------|--|---|
| <b>1 год освоения (10 класс)</b> |  |   |
| <b>1</b>                         | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>         |   |
| 1.1                              | <b>Знания о физической культуре</b>                      | <p>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.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>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.</p> <p>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».</p> <p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p> |
| 1.2.                             | <b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> | <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>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.</p>  |
| <b>2</b>                         | <b>Физическое совершенствование</b>                      |   |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 2.1  | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>           | Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.<br>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.   |
| 2.2  | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>              | Модуль «Спортивные игры».<br>Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.<br>Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.<br>Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. |
| 3    | <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> |  |
| 3.1. | Модуль «Плавательная подготовка».                           | Спортивные и прикладные упражнения в плавании.   |
| 3.2. | Модуль «Спортивная и физическая подготовка».                | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  |

| № п/п<br>раздела,<br>темы        | Наименование<br>раздела, темы                            | Дидактические единицы  |
|----------------------------------|--|--|
| <b>2 год освоения (11 класс)</b> |  |  |
| <b>1</b>                         | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>         |  |
| 1.1                              | <b>Знания физической культуре</b>                        | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p> <p>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.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p> |
| 1.2.                             | <b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b> | <p>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»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>  |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 2    | <b>Физическое совершенствование</b>                         |  |
| 2.1  | <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>           | 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.   |
| 2.2  | <i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i>              | Модуль «Спортивные игры».<br>Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 3    | <i>Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.</i> |  |
| 3.1. | Модуль «Атлетические единоборства».                         | Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).   |
| 3.2. | Модуль «Спортивная и физическая подготовка».                | Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.  |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |
| 1.    | Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека.   | 1                | 0                  | 0                   |
| 2.    | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Основные направления и формы физической организации культуры в современном обществе.  | 1                | 0                  | 0                   |
| 3.    | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  | 1                | 0                  | 0                   |
| 4.    | Физическая культура и физическое здоровье. Физкультура и психическое здоровье. Физкультура и социальное здоровье.   | 1                | 0                  | 0                   |
| 5.    | Основы организации образа жизни современного человека. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.  | 1                | 0                  | 0                   |
| 6.    | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояние здоровья с помощью функциональных проб. Оценивание текущего состояния здоровья с помощью субъективных и объективных показателей. | 1                | 0                  | 0                   |
| 7.    | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно - двигательного аппарата при работе за компьютером.  | 1                | 0                  | 0                   |
| 8.    | Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой  | 1                | 0                  | 0                   |
| 9.    | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой  | 1                | 0                  | 0                   |
| 10.   | Комплекс упражнений атлетической  | 1                | 0                  | 0                   |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | гимнастики для занятий<br>кондиционной тренировкой.   |   |   |   |
| 11. | Комплекс упражнений аэробной<br>гимнастики для занятий<br>кондиционной тренировкой  | 1 | 0 | 0 |
| 12. | Комплекс занятий аэробной<br>гимнастикой для занятий<br>кондиционной тренировкой  | 1 | 0 | 0 |
| 13. | Комплекс занятий атлетической<br>гимнастикой для занятий<br>кондиционной тренировкой  | 1 | 0 | 0 |
| 14. | Техническая подготовка в футболе<br>Тактическая подготовка в футболе.<br>Развитие силовых и скоростных<br>способностей в футболе.                             | 1 | 0 | 0 |
| 15. | Развитие координационных<br>способностей средствами игры<br>футбол. Развитие выносливости<br>средствами игры в футбол.  | 1 | 0 | 0 |
| 16. | Совершенствование технических<br>действий в передаче мяча, стоя на<br>месте и в движении  | 1 | 0 | 0 |
| 17. | Совершенствование техники ведение<br>мяча и во взаимодействии с<br>партнером. Совершенствование<br>техники удара по мячу в движении.                          | 1 | 0 | 0 |
| 18. | Тренировочные игры по мини-<br>футболу. Техника судейства игры<br>Футбол.   | 1 | 1 | 0 |
| 19. | Техническая подготовка в баскетболе.<br>Тактическая подготовка в баскетболе.<br>Развитие скоростных и силовых<br>способностей средствами игры в<br>баскетбол. | 1 | 0 | 0 |
| 20. | Развитие координационных<br>способностей средствами игры<br>баскетбол. Развитие выносливости<br>средствами игры в баскетбол.                                  | 1 | 0 | 0 |
| 21. | Совершенствование техники ведение<br>мяча и во взаимодействии с<br>партнером  | 1 | 0 | 0 |
| 22. | Совершенствование техники броска<br>мяча в корзину в движении.<br>Совершенствование техники броска<br>мяча в корзину в движении.                              | 1 | 0 | 0 |
| 23. | Тренировочные игры по баскетболу.<br>Техника судейства игры в баскетбол   | 1 | 1 | 0 |
| 24. | Техническая подготовка в волейболе.   | 1 | 0 | 0 |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     | Тактическая подготовка в волейболе.<br>Судейство в волейболе.   |   |   |   |
| 25. | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол. Развитие скоростных способностей средствами игры в волейбол.                                  | 1 | 0 | 0 |
| 26. | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол. Развитие координационных способностей средствами игры в волейбол.                         | 1 | 0 | 0 |
| 27. | Развитие выносливости средствами игры волейбол. Совершенствование техники нападающего удара.<br>Совершенствование техники одиночного блока.       | 1 | 0 | 0 |
| 28. | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Тренировочные игры по волейболу. | 1 | 0 | 0 |
| 29. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка   | 1 | 0 | 0 |
| 30. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка   | 1 | 0 | 0 |
| 31. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка.  | 1 | 0 | 0 |
| 32. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка.  | 1 | 0 | 0 |
| 33. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка   | 1 | 0 | 0 |
| 34. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка   | 1 | 0 | 1 |
| 35. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка   | 1 | 0 | 0 |
| 36. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км  | 1 | 1 | 0 |
| 37. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - футбол  | 1 | 0 | 0 |
| 38. | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - футбол  | 1 | 0 | 0 |

|     |  |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|
| 39. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - футбол                 | 1 | 0 | 0 |
| 40. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - футбол                 | 1 | 0 | 0 |
| 41. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 42. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП - волейбол)               | 1 | 0 | 0 |
| 43. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 1 |
| 44. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 45. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 46. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 47. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 48. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 49. | Спортивная подготовка по избранному виду спорта (СФП) - волейбол               | 1 | 0 | 0 |
| 50. | Плавательная подготовка. Техника безопасности. Сухое плавание.                 | 1 | 0 | 0 |
| 51. | Участие в соревнованиях  | 1 | 0 | 0 |
| 52. | Судейство соревнований. Знания о ГТО   | 1 | 0 | 0 |
| 53. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м    | 1 | 0 | 0 |
| 54. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м    | 1 | 0 | 0 |
| 55. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 0 |



|                                     |  |    |   |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|
| 56.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м                                       | 1  | 0 | 0 |
| 57.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км   | 1  | 0 | 0 |
| 58.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | 1  | 0 | 0 |
| 59.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                 | 1  | 0 | 0 |
| 60.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см          | 1  | 0 | 0 |
| 61.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье       | 1  | 0 | 0 |
| 62.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                    | 1  | 0 | 0 |
| 63.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине                 | 1  | 0 | 0 |
| 64.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)                          | 1  | 0 | 0 |
| 65.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)                   | 1  | 0 | 0 |
| 66.                                 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м   | 1  | 0 | 0 |
| 67.                                 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1  | 1 | 0 |
| 68.                                 | Промежуточная аттестация   | 1  | 1 | 0 |
| Общее количество часов по программе |  | 68 | 5 | 2 |

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|
|       |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |
| 1     | Адаптация организма и здоровье человека. Здоровый образ жизни современного человека.   | 1                |                    |                     |
| 2     | Определение индивидуального расхода энергии. Физическая культура и профессиональная деятельность человека.   | 1                |                    |                     |
| 3     | Физическая культура и продолжительность жизни человека.  | 1                | 0                  | 0                   |
| 4     | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при травмах, ушибах, переломах, вывихах, обморожениях, солнечном и тепловом ударах. | 1                | 0                  | 0                   |
| 5     | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели.  | 1                | 0                  | 0                   |
| 6     | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни.   | 1                | 0                  | 0                   |
| 7     | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой  | 1                | 0                  | 0                   |
| 8     | Синхροгимнастика «Ключ»  | 1                | 0                  | 0                   |
| 9     | Массаж как форма оздоровительной физической культуры   | 1                | 0                  | 0                   |
| 10    | Банные процедуры   | 1                | 0                  | 0                   |
| 11    | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО   | 1                | 0                  | 0                   |
| 12    | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО  | 1                | 0                  | 0                   |
| 13    | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний   | 1                | 0                  | 0                   |
| 14    | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита  | 1                | 0                  | 0                   |
| 15    | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)   | 1                | 0                  | 0                   |
| 16    | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой  | 1                | 0                  | 0                   |
| 17    | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)  | 1                | 0                  | 0                   |
| 18    | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»   | 1                | 0                  | 0                   |
| 19    | Техническая подготовка в футболе. Тактическая подготовка в футболе.  | 1                | 0                  | 0                   |

|    |  |   |   |   |
|----|--|---|---|---|
|    | Развитие скоростных и силовых способностей средствами футбола.   |   |   |   |
| 20 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол.<br>Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью.                                       | 1 | 0 | 0 |
| 21 | Развитие выносливости средствами игры футбол. Совершенствование техники остановки мяча.  | 1 | 0 | 0 |
| 22 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности. Тренировочные игры по мини - футболу. (на малом футбольном поле)               | 1 | 0 | 0 |
| 23 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле)  | 1 | 0 | 0 |
| 24 | Техническая подготовка в баскетболе. Тактическая подготовка. Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры в баскетбол.   | 1 | 0 | 0 |
| 25 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол. Развитие выносливости.  | 1 | 0 | 0 |
| 26 | Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении. Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения.  | 1 | 0 | 0 |
| 27 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска. Совершенствование технической и тактической подготовки в условиях учебной и игровой деятельности.                                   | 1 | 0 | 0 |
| 28 | Тренировочные игры по баскетболу   | 1 | 0 | 0 |
| 29 | Техническая подготовка в волейболе. Тактическая подготовка в волейболе. Общефизическая подготовка в волейболе.   | 1 | 0 | 0 |
| 30 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры волейбол  | 1 | 0 | 0 |
| 31 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол. Развитие выносливости. Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций.               | 1 | 0 | 0 |
| 32 | Совершенствование техники приема и подачи мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций. Совершенствование технической и тактической подготовки в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 | 0 | 0 |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 33 | Тренировочные игры по волейболу   | 1 | 0 | 0 |
| 34 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами. Техника самостраховки, стойки, захватов, броска. | 1 | 0 | 1 |
| 35 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 36 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 37 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 38 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 39 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 40 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 41 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 42 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 43 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 44 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 45 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 46 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 47 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта - лыжная подготовка                                       | 1 | 0 | 0 |
| 48 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км                                | 1 | 1 | 0 |
| 49 | Участие в соревнованиях   | 1 | 0 | 0 |
| 50 | Судейство соревнований  | 1 | 0 | 0 |

|                                     |  |    |   |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|
| 51                                  | Правила техники безопасности в ГТО.<br>Первая помощь   | 1  | 0 | 0 |
| 52                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м  | 1  | 0 | 0 |
| 53                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м  | 1  | 0 | 0 |
| 54                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м   | 1  | 1 | 0 |
| 55                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м   | 1  | 0 | 0 |
| 56                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км   | 1  | 0 | 0 |
| 57                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                   | 1  | 0 | 0 |
| 58                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                   | 1  | 0 | 0 |
| 59                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см            | 1  | 0 | 0 |
| 60                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье         | 1  | 0 | 0 |
| 61                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      | 1  | 0 | 0 |
| 62                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине                   | 1  | 0 | 0 |
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)                            | 1  | 0 | 0 |
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)                     | 1  | 0 | 0 |
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м   | 1  | 0 | 0 |
| 66                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м  | 1  | 0 | 0 |
| 67                                  | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени | 1  | 1 | 0 |
| 68                                  | Промежуточная аттестация   | 1  | 1 | 0 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 5 | 2 |

### Контроль уровня обучения

Контроль за успеваемостью и освоением пройденного материала учениками на уроке осуществляется в двух формах:

а) выставление или озвучивание предварительных отметок (Пр. – опробование сдачи контрольного норматива, пробное выполнение гимнастической комбинации, выставление предварительных четвертных или годовых отметок). Данная форма используется в процессе освоения нового материала (гимн. комбинация) или при окончании какого-то большого раздела обучения (четверти, полугодия, года) и несет оповещающе-стимулирующую роль;

б) сдача контрольного норматива (технического – техника прыжка в длину), физического – количество подтягиваний или функционального – пробегание на лыжах дистанции 3км на время). Преимущественно осуществляться в форме выставления отметки, а также в зачетной форме.

#### Контрольные нормативы 10-го класса.

| Физическое<br>Упражнение   | Мальчики                           |       |       | Девочки                   |       |       |
|--|------------------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|
|  | «5»                                | «4»   | «3»   | «5»                       | «4»   | «3»   |
| Бег 30 м   | 4,7                                | 5,0   | 5,3   | 5,1                       | 5,3   |       |
| Бег 100 м  | 14,5                               | 14,9  | 15,5  | 16,5                      | 17,0  | 17,8  |
| Челночный бег 3х10   | 7,4                                | 7,8   | 8,2   | 8,6                       | 9,3   | 10,0  |
| Шестиминутный бег  | 1400                               | 1280  | 1200  | 1300                      | 1200  | 1100  |
| Бег 2000 (дев), 3000 (юн).   | 14.00                              | 15.00 | 16.00 | 10.10                     | 11.10 | 12.10 |
| Прыжок в длину с места   | 220                                | 210   | 200   | 185                       | 175   | 165   |
| Прыжок в длину с разбега на маты   | 440                                | 400   | 360   | 370                       | 330   | 290   |
| Прыжок в высоту  | 130                                | 120   | 115   | 120                       | 110   | 100   |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 130                                | 115   | 100   | 140                       | 125   | 110   |
| Метание гранаты (500, 700 гр.)   | 31                                 | 26    | 21    | 17                        | 14    | 10    |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.                               | 22                                 | 19    | 16    | 20                        | 17    | 14    |
| Тройной прыжок   | 8                                  | 7     | 6     | 7                         | 6     | 5     |
| Переход с одного хода на другой  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Попеременный двухшажный ход  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Прохождение на лыжах в среднем темпе 5 (юн), 4 км (дев).                   | Без учета времени (зачет/ незачет) |       |       |                           |       |       |
| Лыжные гонки на дистанции 1 км.  |                                    |       |       | 5.40                      | 6.10  | 6.40  |
| Лыжные гонки на дистанции 2 км.  | 10.30                              | 11.30 | 12.00 | 11.30                     | 12.30 | 13.00 |
| Лыжные гонки на дистанции 3 км.  | 15.20                              | 16.20 | 16.50 |                           |       |       |
| Одновременный двухшажный ход.  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация на бревне   | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация на перекладине  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация по акробатике   | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация на брусьях  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Гимнастическая полоса препятствий  |                                    |       |       |                           |       |       |
| Лазанье по канату на высоту 6 м.   | 6                                  | 8     | 10    | По желанию – доп. отметка |       |       |
| Опорный прыжок.  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Подача из 6 попыток  | 5                                  | 4     | 3     | 4                         | 3     | 2     |
| Нападающий удар (юн), передача в прыжке через сетку в заданную зону (дев). | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Прием с подачи в зону 2,3 или 4 – юн, в зону 3 – дев.                      | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Владение техникой игры в волейбол  | По технике игры                    |       |       |                           |       |       |

|  |                       |      |      |     |    |    |
|--|-----------------------|------|------|-----|----|----|
| Баскетбольная полоса заданий   | По технике исполнения |      |      |     |    |    |
| Нападение быстрым прорывом   | По технике исполнения |      |      |     |    |    |
| Заслоны (с пассивными защитниками).                                  | По технике исполнения |      |      |     |    |    |
| Нападение в численном превосходстве (защитные и атакующие действия). | По технике исполнения |      |      |     |    |    |
| Кроссовый бег (без учета времени)                                    | 4,5                   |      |      | 3,5 |    |    |
| Владение техникой игры в баскетбол                                   | По технике игры       |      |      |     |    |    |
| Подтягивание   | 10                    | 8    | 6    | 17  | 14 | 11 |
| Стайерский бег 800 м (юн).   | 2.37                  | 2.47 | 3.00 |     |    |    |
| Отжимание  | 26                    | 23   | 20   | 15  | 12 | 9  |

### Контрольные нормативы 11-го класса

| Физическое<br>Упражнение                                 | Мальчики                           |       |       | Девочки                   |       |       |
|--|------------------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|
|  | «5»                                | «4»   | «3»   | «5»                       | «4»   | «3»   |
| Бег 30 м   | 4,6                                | 4,9   | 5,2   | 5,2                       | 5,4   | 5,6   |
| Бег 100 м  | 14,2                               | 14,5  | 15,0  | 16,0                      | 16,5  | 17,0  |
| Челночный бег 10х10 (юн), 5х20 (дев)                     | 27                                 | 28    | 30    | 24                        | 25    | 26    |
| Шестиминутный бег  | 1450                               | 1350  | 1250  | 1300                      | 1200  | 1100  |
| Бег 2000 (дев), 3000 (юн).                               | 13.00                              | 14.00 | 15.00 | 10.00                     | 11.00 | 12.00 |
| Прыжок в длину с места                                   | 230                                | 220   | 210   | 185                       | 175   | 165   |
| Прыжок в длину с разбега на маты                         | 460                                | 420   | 380   | 380                       | 340   | 300   |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.                            | 135                                | 120   | 105   | 145                       | 130   | 115   |
| Метание гранаты (500, 700 гр.)                           | 35                                 | 30    | 25    | 22                        | 17    | 12    |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.             | 23                                 | 20    | 17    | 20                        | 17    | 14    |
| Прыжок в высоту  | 135                                | 130   | 120   | 120                       | 115   | 105   |
| Тройной прыжок   | 8,5                                | 7,5   | 6,5   | 7                         | 6     | 5     |
| Прохождение на лыжах в среднем темпе 5 (юн), 4 км (дев). | Без учета времени (зачет/ незачет) |       |       |                           |       |       |
| Лыжные гонки на дистанции 1 км.                          |                                    |       |       | 5.30                      | 6.00  | 6.30  |
| Лыжные гонки на дистанции 2 км.                          | 10.00                              | 11.00 | 11.30 | 11.00                     | 12.00 | 12.30 |
| Лыжные гонки на дистанции 3 км.                          | 15.00                              | 16.00 | 16.30 |                           |       |       |
| Одновременный двухшажный ход.                            | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Переход с одного хода на другой                          | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Попеременный двухшажный ход                              | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация по акробатике                                 | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация на брусках                                    | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация на бревне                                     | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Комбинация на перекладине                                | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Гимнастическая полоса препятствий                        |                                    |       |       |                           |       |       |
| Лазанье по канату на высоту 6 м.                         | 5                                  | 7     | 9     | По желанию – доп. отметка |       |       |
| Опорный прыжок.  | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Подача из 6 попыток                                      | 5                                  | 4     | 3     | 4                         | 3     | 2     |
| Нападающий удар.   | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Прием с подачи в зону 2,3 или 4 – юн, в зону 3 – дев.    | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Блокирование (юн.)                                       | По технике исполнения              |       |       |                           |       |       |
| Владение техникой игры в волейбол                        | По технике игры                    |       |       |                           |       |       |

|  |                       |      |      |    |    |    |
|--|-----------------------|------|------|----|----|----|
| Владение техникой игры в баскетбол                                   | По технике игры       |      |      |    |    |    |
| Баскетбольная полоса заданий   | По технике исполнения |      |      |    |    |    |
| Нападение быстрым прорывом   | По технике исполнения |      |      |    |    |    |
| Заслоны (с пассивными защитниками).                                  | По технике исполнения |      |      |    |    |    |
| Подтягивание   | 12                    | 10   | 8    | 18 | 15 | 12 |
| Нападение в численном превосходстве (защитные и атакующие действия). | По технике исполнения |      |      |    |    |    |
| Стайерский бег 1000 м (юн).  | 3.30                  | 3.40 | 3.50 |    |    |    |
| Кроссовый бег (без учета времени)                                    | 5                     |      |      | 4  |    |    |
| Разыгрывание атаки в зоне в равных составах (3х3).                   | По технике исполнения |      |      |    |    |    |
| Отжимание  | 26                    | 23   | 20   | 15 | 12 | 9  |

### Оценивание обучающихся спецгруппы

Оценивание обучающихся спецгруппы предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений.

### Контрольные тесты-упражнения

**Тест 1.** Бег на короткую дистанцию. Проводится с целью определения скоростных качеств (30м с низкого старта, 100 м с высокого старта с опорой о руку).

**Тест 2.** Бег на длинную дистанцию (кросс). Может проводиться как на беговой дорожке, так и по среднепересеченной местности. Результаты (в соответствии с возрастом участников и длиной дистанции) оценивают по таблице.

**Тест 3.** Прыжок в длину с места. Проводится с целью определения скоростно-силовых качеств. Результаты засчитываются по пятке сзади стоящей ноги. Лучшая из 3-х попыток идет в зачет. Измерение производится с точностью до 1 см.

**Тест 4.** Метание 150 гр. мяча.

**Тест 5.** Прыжки в высоту. Выполняют с разбега изученным способом.

**Тест 6.** Поднимание туловища. Выполняется в положении лежа на спине за 30 с.

**Тест 7.** Челночный бег 3 по 10м. в зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. на линии старта лежат 2 кубика. Бросать кубик или класть его перед линией финиша запрещено. Время фиксируют с точностью до 0,1 с.

**Тест 8.** Прыжки через скакалку. При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 мин.

**Тест 9.** Шестиминутный бег. Бег выполняется по кругу с произвольной скоростью. По истечении времени подсчитывается количество кругов, пробежавших учащимся.

**Тест 10.** Прохождение на лыжах в среднем темпе (без учета времени). Определяется уровень общей выносливости.



При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической или функциональной подготовленности.

#### **Список литературы для обучающихся**

Информационно-образовательная среда гимназии искусств обеспечивает мониторинг здоровья обучающихся. Для этого в кабинете физкультуры есть компьютер, на котором можно работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающегося, в том числе составлять графики, работать с диаграммами. Кроме того, учитель взаимодействует со специалистами медицинской службы гимназии через внутреннюю локальную сеть, а также дистанционно (посредством сети Интернет) взаимодействует с образовательными организациями и учреждениями (АУ РК [«Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма»](#), АУ РК «Центр патриотического воспитания детей и молодежи» и т.п.)

В кабинете обеспечен постоянный доступ в сеть Интернет, есть Wi-Fi. Интерактивный электронный контент учителя включает содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио-и видеофайлами, графикой (картинки, фото, диаграммы).

1. Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10–11 классы. М., Просвещение, 2011.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Москва: «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. Москва: «Просвещение», 2012.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Москва: «Просвещение», 2011.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов. Москва: «Просвещение», 2014.

#### **Список литературы для учителя**

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012.
2. Патрикеев Ю.А. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы: «Учитель», 2014 г.
3. Колганова Е. П., Колганова С. П., Соколова Л. А., Ласкина Л. Д., Шуговитова И. Н., Николаева Н. В., Янтудина Т. А. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность: «Учитель», 2014 г.
4. Методика физического воспитания учащихся. 10-11 кл.
5. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений.
6. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
7. Федеральный закон от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014). Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 6139 от 26.07.2013.

**Темы рефератов для обучающихся, имеющих ограничение  
допуска к занятиям физической культурой по состоянию  
здоровья**

При условии, что обучающийся по состоянию здоровья имеет постоянный недопуск к выполнению физических упражнений, то он выполняет проектную работу. Проектная работа включает в себя написание реферата и его защиту в форме презентации Power Point или устного доклада.

Темы реферата:

- История развития физической культуры и первых соревнований.
- Игры финно-угорских народов.
- Коми национальные игры.
- Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
- Биологические ритмы и работоспособность.
- Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
- Правильное питание. Требование к соотношению основных продуктов (белки, жиры, углеводы). Калорийность питания.
- Закаливание. Суть, правила, средства.
- Физические способности человека (сила, быстрота движения, выносливость, гибкость, ловкость).
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- О вреде алкоголя, курения и наркомании.
- Мой любимый вид спорта.
- Экология и здоровье человека.
- Режим дня учащегося.
- Легкая атлетика – королева спорта.
- Правила игры и жесты судьи в баскетболе.
- Правила игры и жесты судьи в волейболе.
- Физическая культура будущего (в своем видении).
- Лыжный спорт и его значение в развитии организма подростка.
- Первая помощь в случаях получении травмы во время занятий физическими упражнениями.

- Понятие «личная гигиена» и ее соблюдение при регулярных занятиях физической культурой.
- Плавание и его значение в развитии организма подростка.
- Составить кроссворд на тему вида спорта. Пр. «Лыжные гонки».
- История возникновения Олимпийских игр.
- История возникновения и изменения правил в волейболе ... баскетболе ... футболе.
- Вспомогательные тренажеры в различных видах спорта. Придумать свой проект тренажера для отработки какого-нибудь навыка.
- Топографические знаки. Нарисовать топографическую карту территории гимназии или др. местности по желанию.
- Гимнастика как раздел физической культуры.
- Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
- Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам проведения занятий физической культурой и спортом.
- Чтобы я сделал для улучшения здоровья.
- Разработать комплекс по аэробике, ритмической гимнастике.
- Все, что я знаю о своем заболевании. Комплексы упражнений при данном заболевании, как они помогают.
- Влияние упражнений циклического характера на предупреждение сердечнососудистых заболеваний.
- Дневные ритмы. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
- Физкульт минутки. Разработать комплекс упражнений.
- Утренняя гимнастика. Значение для человека. Разработать комплекс упражнений.
- Разработать баскетбольную полосу заданий для проверки навыков броска (с места и в движении), ведения, ловли и передачи.
- Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения.
- Типы темпераментов. И значение их учета при выборе занятия видом спорта.
- Наследственность и фенотип человека. Значение ее учета при выборе занятий спортом.
- Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
- Образование двигательного умения и навыка (на примере какого-либо упражнения).
- Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

- Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
- Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- Практическое значение физических упражнений и качеств в жизни человека.
- Техника попеременных и одновременных ходов в лыжах.
- Способы спусков, поворотов и торможений в лыжах. Техника их выполнения.
- Эстафеты на лыжах (разработать 10 различных эстафет).
- Тактические взаимодействия в волейболе при нападении и защите команды.
- Тактические взаимодействия в баскетболе.
- Финты в баскетболе, их значение, техника выполнения.
- Прикладное значение умения передвижения на лыжах. Значение данного навыка в жизни человека.
- Классификация и техника выполнения конькового хода.
- Техника перехода с попеременного на одновременные ходы.
- Техника безопасности при занятиях на лыжах.
- Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Составьте комплекс упражнений на формирование правильной осанки.
- Плоскостопие. Причины возникновения заболевания. Последствия. Составьте комплекс упражнений при данном заболевании.
- В чем различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений можно их развивать?
- Физическое качество выносливость. Его разновидности. Какие упражнения рекомендуются для развития данного качества.
- Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.
- Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
- Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах двух подвижных игр.
- Физическое качество ловкость. Виды спорта или упражнения где это качество является доминирующим. Подобрать упражнения для развития данного качества.
- Технические приемы в волейболе. Техника их выполнения.
- Проект. Разработать прокладывание лыжной трассы на территории гимназии с учетом особенностей рельефа местности и сооружений.
- Значение восстановительных процедур. Виды восстановительных процедур.
- Акробатика. Акробатические упражнения. Составить комбинацию из 10 элементов.
- Виды и техника стартов в легкой атлетике. Наиболее распространенные ошибки.

- Техника нападающего удара в волейболе.
- Техника передачи сверху и приема снизу в волейболе. Упражнения для отработки данных приемов.
- Проект «Гимнастическая полоса препятствий».
- Виды метания в легкой атлетике. Техника выполнения.
- Виды прыжков в легкой атлетике. Техника выполнения.
- Разработать комплекс гимнастических упражнений со скакалкой ... с обручами ... с гимнастическими палками (8 упражнений).
- Проект. «Карта мира – родоначальники видов спорта» (с небольшой аннотацией историей зарождения).
- Проект. «Спортивной генеалогическое древо моей семьи».
- Проект. «Во что играли наши бабушки и дедушки».
- Зачем нужны контрольные упражнения? Примеры контрольных упражнений и что с помощью них можно оценить.
- Проект. «Полезные привычки»
- Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
- С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяют на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.
- Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
- Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
- Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях.
- Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
- Расскажите о причинах избыточного веса и роли физической культуры и спорта в профилактике этой проблемы.
- Разъясните понятие «активный отдых» и охарактеризуйте основные формы его организации.
- Коми игры
- Физическая культура в древнем мире
- История физической культуры и спорта в России