МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района г. Санкт-Петербурга

ГБОУ гимназия №159 «Бестужевская»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель МО «Практикоориентированные дисциплины»	Заместитель директора по УВР	Директор
_____ А.В.Солнышко Приказ № 1 от «26» августа 2026 г.	_____ О.П. Богданова от «27» августа 2026 г.	_____ В. Е. Андросова Приказ № 165 от «27» августа 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00aebceebfd2aabb15393d4153b860
Владелец: Андросова Виктория Евгеньевна
Действителен: с 18.05.2026 до 11.08.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4307979)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Санкт-Петербург 2026

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».

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

Знания о физической культуре

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

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

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

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

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

Способы самостоятельной двигательной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Спортивные игры».

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

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

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Профилактика травматизма и оказание перовой 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»).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Спортивные игры».

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

«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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера и других). Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным

отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

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

Развитие гибкости.

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

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

Специальная физическая подготовка.

«Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

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

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

«Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

«Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

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

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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

убеждённость 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 (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;

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	1			
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	2			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика. Спортивные игры на	16			

	свежем воздухе				
2.2	Гимнастика	8			
2.3	«Спортивные игры». Баскетбол	12			
2.4	«Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП).	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	1			
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	1			
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика. Спортивные игры на свежем воздухе	16			
2.2	Гимнастика	8			
2.3	«Спортивные игры». Баскетбол	12			
2.4	«Спортивные игры». Волейбол	12			
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	8			
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и физическое здоровье. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости.	1				
2	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Низкий старт (стартовый разгон и финиширование). Бег 30 м, 60м предварительный рез-т).Техника прыжка в длину с разбега.	1				
3	Развитие общей выносливости в беге 500 м. Метание мяча весом 150 гр, гранаты весом 500 гр.(девушки), 700 гр.(юноши)	1				
4	Развитие быстроты движения. Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости в беге 1000м.	1				

5	Основы организации образа жизни современного человека. Прыжок в длину с разбега в полной координации. Бег 3000м, 2000м на предварительный результат.	1				
6	ОРУ в движении. Развитие выносливости в беге. Метание на результат.	1				
7	Прыжок в длину на результат. Развитие выносливости в беге (500м.)	1				
8	Бег 500 м. на результат. Определение пульса и оценка общего состояния. Эстафетный бег (по 150 м)	1				
9	Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Упражнения на развитие координации. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				
10	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Тактика игры в нападении и защите.	1				
11	Тактика игры в нападении. Оценка техники ведения мяча с изменением направления движения и точности броска в движении.	1				

12	Бросок мяча в кольцо с места и в движении. Оценка техники передач мяча. Учебная игра в баскетбол	1				
13	Оценка техники броска мяча в кольцо в движении. Групповые взаимодействия в нападении и в защите. Штрафной бросок.	1				
14	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1				
15	Учебная игра в баскетбол. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека. Основы организации образа жизни современного человека.	1				
16	Учебная игра в баскетбол. Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности.	1				
17	Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности	1				

	мышц (стретчинг)					
18	Элементы акробатики. Строевые упражнения. Длинный кувырок. Стойка на руках(юноши) Кувырок вперёд после равновесия на одной. Кувырок назад в полушпагат. Гимнастический мост(девушки), колесо.	1				
19	Совершенствование техники акробатических элементов. Кувырок вперёд из стойки на руках(юноши). Стойка на лопатках, гимнастический мост, колесо. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				
20	Комплекс упражнений для развития гибкости и эластичности мышц (стретчинг). Оценка техники акробатических элементов в комбинации.	1				
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Кувырок назад через стойку. Оценка строевых упражнений.	1				
22	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
23	Упражнения на брусьях(стойка на	1				

	плечах, кувырок вперёд)-юноши. Упражнения в равновесии на бревне, брусья (комбинация из ранее изученных элементов)- девушки. Опорный прыжок (отталкивание, приземление)					
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Оценка техники опорного прыжка. Оценка техники упражнений на брусьях.	1				
25	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1				
26	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				
27	Волейбол. Техника безопасности. Стойки игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Техника верхней прямой	1				

	подачи.					
28	Приём и передача мяча партнёру сверху и снизу. Техника верхней прямой подачи. Упражнения в тройках на приём мяча после подачи. Тактико-технические действия игроков.	1				
29	Перемещение по зонам. Приём мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Учебная игра.	1				
30	Приём мяча и передача партнёру. Блокирование нападающего удара. Оценка техники приёма мяча над собой. Учебная игра.	1				
31	Приём мяча и передача партнёру. Блокирование нападающего удара. Оценка техники приёма мяча снизу. Учебная игра.	1				
32	Оценка техники и точности передачи мяча (в парах). Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1				
33	Техника безопасности на уроках ОФП. Развитие быстроты. Здоровый образ жизни. Упражнения на пресс. Отжимания.	1				

34	ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1				
35	Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку.	1				
36	Оценка развития скоростной выносливости в челночном беге. Прыжок в длину с места.	1				
37	Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Работа в группах.	1				
38	Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска в кольцо в прыжке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1				
39	Штрафной бросок. Оценка техники передачи мяча в движении.. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1				
40	Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка	1				

	техники и точности штрафного броска.					
41	Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники ведения мяча с изменением направления движения с атакой кольца.	1				
42	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Оценка действий игроков	1				
43	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине. Рывок гири 16 кг. (юноши)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)					
47	Волейбол. Техника безопасности. Стойки игрока. Передвижение на площадке. Двигательная активность. Развитие координационных способностей.	1				
48	Техника верхней прямой подачи. Техника приёма мяча после подачи. Нападающий удар. Блокирование. Развитие прыгучести.	1				
49	Оценка техники приёма мяча. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности. Совершенствование техники одиночного блока	1				
50	Техника верхней прямой подачи. Оценка техники нападающего удара. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				
51	Оценка техники и точности верхней прямой подачи. Приём мяча и передача партнёру. Учебная игра. Техника судейства игры волейбол	1				

52	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности. Оценка действий игроков.	1				
53	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. (юноши)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
57	Л/атлетика. Прыжки в высоту	1				

	(техника безопасности). Развитие прыгучести. Работа над техникой отталкивания. Техника разбега с 5-7 шагов. Индивидуальный подбор разбега.					
58	Техника перехода через планку. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту на результат.	1				
59	Низкий старт (техника выбегания).Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Техника бега на короткие и средние дистанции (60м. и 500м.)	1				
60	Развитие быстроты движения в метании гранаты. Техника разбега в метании.	1				
61	Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в беге (500 м, 2000 м.-девушки, 3000м.-юноши). Бег 500м на результат.	1				
62	Развитие выносливости в беге. Метание гранаты на результат. Эстафетный бег (по 150 м)	1				
63	Развитие выносливости в беге. Прыжок в длину на результат.	1				
64	Эстафетный бег (по 150 м) на	1				

	результат					
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр на свежем воздухе. Урок -игра «Ловля оленей», «Два капитана» .	1				
66	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 или 6 ступеней	1				
67	Эстафеты с разным инвентарём. Развитие координации и ловкости. Встречные эстафеты.	1				
68	Итоговый урок. «Захват знамени», «Цепочка» "Третий лишний". Правила поведения на водоёмах.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и физическое здоровье. Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости	1				
2	Адаптация организма и здоровье человека. Низкий старт (стартовый разгон и финиширование). Бег 30 м, 60м предварительный рез-т).Техника прыжка в длину с разбега.	1				
3	Определение индивидуального расхода энергии. Развитие общей выносливости в беге 500 м. Метание мяча весом 150 гр., гранаты весом 500 гр.(девушки), 700 гр.(юноши)	1				
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека. Развитие быстроты движения. Бег 60м на результат. Прыжок в длину с разбега. Развитие	1				

	выносливости в беге 1000м.					
5	Основы организации образа жизни современного человека. Прыжок в длину с разбега в полной координации. Бег 3000м, 2000м на предварительный результат.	1				
6	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы) ОРУ в движении. Развитие выносливости в беге. Метание на результат.	1				
7	Прыжок в длину на результат. Развитие выносливости в беге (500м.)	1				
8	Бег 500 м. на результат. Определение пульса и оценка общего состояния. Эстафетный бег (по 150 м)	1				
9	Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Упражнения на развитие координации. Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				
10	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. Штрафной бросок. Тактика игры в нападении и защите.	1				
11	Тактика игры в нападении. Оценка техники ведения мяча с изменением	1				

	направления движения и точности броска в движении.					
12	Бросок мяча в кольцо с места и в движении. Оценка техники передач мяча. Учебная игра в баскетбол	1				
13	Оценка техники броска мяча в кольцо в движении. Групповые взаимодействия в нападении и в защите. Штрафной бросок.	1				
14	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1				
15	Учебная игра в баскетбол. Истоки возникновения культуры как социального явления. Культура как способ развития человека.	1				
16	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом. Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				
17	Гимнастика. Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Группировки, кувырки. Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности	1				

	мышц (стретчинг)					
18	Элементы акробатики. Строевые упражнения. Длинный кувырок. Стойка на руках(юноши) Кувырок вперёд после равновесия на одной. Кувырок назад в полушпагат. Гимнастический мост(девушки)	1				
19	Совершенствование техники акробатических элементов. Кувырок вперёд из стойки на руках(юноши). Стойка на лопатках, гимнастический мост, колесо. Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				
20	Комплекс упражнений для развития гибкости и эластичности мышц (стретчинг). Оценка техники акробатических элементов в комбинации.	1				
21	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой. Висы и упоры. Опорный прыжок (отталкивание, приземление). Кувырок назад через стойку. Оценка строевых упражнений.	1				
22	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				

23	Упражнения на брусьях(стойка на плечах, кувырок вперёд)-юноши. Упражнения в равновесии на бревне, брусья (комбинация из ранее изученных элементов)- девушки. Опорный прыжок (отталкивание, приземление)	1				
24	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой. Оценка техники опорного прыжка. Оценка техники упражнений на брусьях.	1				
25	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1				
26	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				
27	Волейбол. Техника безопасности. Стойки игрока. Передвижение на площадке. Техника приёма мяча сверху и снизу. Прямой нападающий	1				

	удар. Техника верхней прямой подачи.					
28	Приём и передача мяча партнёру сверху и снизу. Техника верхней прямой подачи. Упражнения в тройках на приём мяча после подачи. Тактико-технические действия игроков.	1				
29	Перемещение по зонам. Приём мяча сверху и снизу. Прямой нападающий удар. Развитие ловкости в упражнениях с мячом. Учебная игра.	1				
30	Приём мяча и передача партнёру. Блокирование нападающего удара. Оценка техники приёма мяча над собой. Учебная игра.	1				
31	Приём мяча и передача партнёру. Блокирование нападающего удара. Оценка техники приёма мяча снизу. Учебная игра.	1				
32	Оценка техники и точности передачи мяча (в парах). Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности.	1				
33	Техника безопасности на уроках ОФП. Развитие быстроты. Здоровый образ жизни. Упражнения на пресс. Отжимания.	1				

34	ОРУ со скакалкой. Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1				
35	Развитие быстроты в прыжках через скакалку. Упражнения на пресс. Отжимания. Развитие выносливости в беге (6 мин.) Оценка развития быстроты в прыжках через скакалку.	1				
36	Оценка развития скоростной выносливости в челночном беге. Прыжок в длину с места.	1				
37	Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, передвижение по площадке. Ловля и передача мяча партнёру. Работа в группах.	1				
38	Остановки прыжком, вышагивания. Техника броска в кольцо в прыжке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техника броска в кольцо в движении. Развитие координации движения. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1				
39	Штрафной бросок. Оценка техники передачи мяча в движении.. Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол.	1				
40	Развитие быстроты, ловкости в упражнениях с мячами. Оценка	1				

	техники и точности штрафного броска.					
41	Ведение мяча с изменением скорости движения. Оценка техники ведения мяча с изменением направления движения с атакой кольца.	1				
42	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности. Оценка действий игроков	1				
43	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине. Рывок гири 16 кг. (юноши)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)					
47	Волейбол. Техника безопасности. Стойки игрока. Передвижение на площадке. Двигательная активность. Развитие координационных способностей.	1				
48	Техника верхней прямой подачи. Техника приёма мяча после подачи. Нападающий удар. Блокирование. Развитие прыгучести.	1				
49	Оценка техники приёма мяча. Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности. Совершенствование техники одиночного блока	1				
50	Техника верхней прямой подачи. Оценка техники нападающего удара. Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				
51	Оценка техники и точности верхней прямой подачи. Приём мяча и передача партнёру. Учебная игра. Техника судейства игры волейбол	1				

52	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности. Оценка действий игроков.	1				
53	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. (юноши)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
57	Л/атлетика. Прыжки в высоту	1				

	(техника безопасности). Развитие прыгучести. Работа над техникой отталкивания. Техника разбега с 5-7 шагов. Индивидуальный подбор разбега.					
58	Техника перехода через планку. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Прыжок в высоту на результат.	1				
59	Низкий старт (техника выбегания).Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Техника бега на короткие и средние дистанции (60м. и 500м.)	1				
60	Развитие быстроты движения в метании гранаты. Техника разбега в метании.	1				
61	Прыжок в длину. Развитие прыгучести. Развитие выносливости в беге (500 м, 2000 м.-девушки, 3000м.-юноши). Бег 500м на результат.	1				
62	Развитие выносливости в беге. Метание гранаты на результат. Эстафетный бег (по 150 м)	1				
63	Развитие выносливости в беге. Прыжок в длину на результат.	1				
64	Эстафетный бег (по 150 м) на	1				

	результат					
65	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр на свежем воздухе. Урок -игра «Ловля оленей», «Два капитана» .	1				
66	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 или 7 ступеней	1				
67	Эстафеты с разным инвентарём. Развитие координации и ловкости. Встречные эстафеты.	1				
68	Итоговый урок. «Захват знамени», «Цепочка» "Третий лишний". Правила поведения на водоёмах.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

• Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.uchportal.ru Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

https://edu.gov.ru/ Министерство просвещения Российской Федерации

http://www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование»

http://www.school.edu.ru Российский общеобразовательный портал

http://fcior.edu.ru Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

http://www.uchportal.ru Учительский портал - презентации, разработки уроков, тесты - всё для учителя

http://infourok.ru/ Проект "Инфоурок" предоставляет каждому учителю возможность публиковать свои методические разработки, личные фото и любую информацию о себе, общаться с коллегами.

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе

Система оценки достижений планируемых результатов по предмету «Физическая культура» 10-11 классы

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую под-готовленность обучающихся (физическое совершенствование).

1. ***Физическая культура как область знаний***

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

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 12 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 12 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое за-трудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, бес-порядочно и неуверенно излагает материал)

2. ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения.

Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

3. Физическое совершенствование

Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

3.1 ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорнодвигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

*3.2.****Спортивно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки)), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол,* волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

4. ***Уровень физической подготовленности учащихся***

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

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

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет)

	Пр.в дл с места		Челнок 3х10м		Пресс 60		Скакалка 60 сек		Метание мяча		Отжи мание		Подтяги вание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	220	180	7,4	7.5	47	41	120	130	42	30	37	14	12	14
«4»	200	170	7,6	8.2	42	37	115	125	35	27	33	13	8	11
«3»	180	160	8,0	8.6	36	33	110	120	30	20	25	10	5	8
	30 метр		60 метр		1000 м		500 м		Метан.гр		Наклон		2000м	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	4,6	4.9	8.2	9.4	4,00	4.40	1,40	1.50	32	18	11	13	9,15	11,10
«4»	4,8	5.1	9.0	9.9	4,15	4.50	1,45	1.55	25	15	7	8	10,00	12,20
«3»	5,2	5.5	9.8	10.6	4,30	5.10	2,00	2.10	20	10	5	6	10,40	13,00

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

	Пр.в дл с места		Челнок 3х10м		Пресс 60		Скакалка 60 сек		Метание мяча		Отжи мание		Подтяги вание	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	225	183	7,3	7.5	49	42	125	135	44	33	39	15	13	15
«4»	205	175	7,5	8.1	43	38	115	125	36	28	35	13	9	12
«3»	185	165	8,0	8.6	37	35	110	120	30	20	26	10	5	8
	30 метр		60 метр		1000 м		500 м		Метан.гр		Наклон		2000м	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
«5»	4,5	4.8	8.1	9.3	4,00	4.40	1,40	1.50	33	19	12	14	9,10	11,05
«4»	4,7	5.0	8.5	9.6	4,10	4.45	1,45	1.55	26	16	8	9	10,00	12,15
«3»	5,2	5.5	9.5	10.4	4,20	5.05	2,00	2.10	20	10	5	6	10,40	13,00