

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» г. Мензелинска  
Республики Татарстан

# Рабочая программа

учебного предмета, курса

## по физической культуре

Уровень образования (класс): **среднее общее образование, 10- 11 класс**

**Разработано:** РМО учителей физической культуры

Настоящая рабочая программа (далее-РП) по физической культуре для уровня среднего общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Учебник: Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, учебник для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.:Просвещение, 2011.

Рабочая программа рассчитана на 207 ч.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **10 класс**

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

#### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).**

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Учащийся научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

##### **Учащийся научится:**

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета****11 класс****Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

### **Личностные результаты в сфере отношений, обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).**

#### **2. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### **4. Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Учащийся научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

##### **Учащийся научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
  - *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 10 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<b>5ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание</i></p>	<b>100 ч.</b>

**Количество контрольных тестовых испытаний по физической культуре**

Виды контрольных тестовых испытаний	1, 2 четверть	3,4 четверть	Итого
Челночный бег 3x10	1	1	2
Бег 2000 м	1	1	2
Прыжки в длину с разбега	1	1	2
Метание гранаты	1	1	2
Наклон вперед из положения сидя.	1	1	2
Подтягивание: юноши на высокой перекладине из виса; девушки в висе из положения лежа.	1	1бег	2
Прыжки через короткую скакалку мин (раз)	1	1	2
Поднимание туловища мин (раз)	1	1	2
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км	-	1	1
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.	-	1	1
Плавание. Проплыть любым способом 50 м.	-	1	1
Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	-	1	1
Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки	-	1	1
Легкая атлетика. Бег (600 м) 800 м	1	1	2
Итого	9	14	23

## Календарно-тематическое планирование

## 10 класс

№ п/п	Раздел	Тема, элементы содержания	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Легкая атлетика – 11 часов	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Высокий и низкий старт до 40м. Бег на короткие дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.</i> Высокий и низкий старт до 40м. Бег на короткие дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование. Совершенствование техники стопы при беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
3		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прикладная физическая подготовка.</i> Передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, на наклонной плоскости.). Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях( 60 м) с учетом времени. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
4		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика.</i> Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях( 100 м) с учетом времени.	1
5		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега, 13 - 15 беговых.</i> Отталкивание. Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. ОРУ. Бег на средние дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
6		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прыжки в длину с 13 - 15 беговых.</i> Отталкивание. Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. ОРУ. Бег на средние дистанции. Тестирование челночного бега – 3x10м. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
7		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика.</i> Прыжки в длину на результат. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность.	1

8		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i>	1
9		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Бег 2000 метров (на результат)</i>	1
10		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Совершение техники метания снаряда (на результат)</i>	1
11		<i>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнений для метания.</i>	1
12	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Баскетбол- 16 часов	<i>Техническая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>технические приемы и командно- тактические действия в командных (игровых) видах - баскетбол.</i> Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</i>	1
13		<i>Контроль и оценка эффективности занятий физической культурой. Техническая подготовка. Перемещение, остановки стойки игрока, повороты. Перемещения приставными шагами и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
14		<i>Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
15		<i>Баскетбол. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
16		<i>Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
17		<i>Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
18		<i>Баскетбол. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.</i>	1

		Атака корзины. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20		Баскетбол. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21		Баскетбол. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. <b>Ведение мяча – оценивание технических действий.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22		Баскетбол. Броски. Броски мяча одной рукой, на месте, в движении от груди от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. <b>Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий.</b> Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23		Баскетбол. ОРУ. <i>Командно-тактические действия</i> в баскетболе. Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1) на одну корзину. <b>Штрафной бросок – оценивание технических действий.</b> Учебная игра. Развитие координации.	1
24		Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. <b>Нападение через центрального – оценка действий.</b> Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
25		<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i> Тактические действия в баскетболе. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26		<i>Тактические действия</i> в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Групповые действия в нападении. <b>Индивидуальные действия в защите – оценивание действий.</b> Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27		<i>Технические приемы и командно- тактические действия</i> в учебной игре баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	<b>Физическая культура и</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).</i> Инструктаж по ТБ при занятиях	1

	<b>здоровый образ жизни.</b>	гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Общая и специальная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	
29	<b>Физическое совершенствование.</b>	Гимнастика. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
30	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	Гимнастика. Комплексы упражнений современных <i>оздоровительных систем физического воспитания</i> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и иного спортивного оборудования в различных положениях. гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
	Гимнастика с основами акробатики – 16 часов		
31		Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно- ориентированных двигательных навыков и умений.</i> Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
32		Гимнастика. <i>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
33		Гимнастика. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного инвентаря и без него. <i>Сеансы аутотренинга.</i>	1
34		Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: перевороты.	1
35		Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки )	1
36		Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Способы закаливания организма, <i>простейшие приемы релаксации и самомассажа.</i> Комбинации из разученных элементов. <b>Тест - наклон вперед из положения сидя.</b>	1
37		Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, <i>банных процедур</i> , физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1

		Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Передвижения <i>оздоровительной ходьбой, бегом, прыжками по гимнастической скамейке (бревну).</i>	
38		Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). <b>Тест - подтягивание: на высокой перекладине из вися (мальчики), в вися лёжа (девочки).</b>	1
39		Гимнастика. <i>Составление системы индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности с учетом основы методики их организации и проведения.</i> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании.	1
40		Гимнастика. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вися, упоры на руках. Обучение опорному прыжку через коня. Юноши – прыжок ноги врозь (в длину), девушки-прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (в ширину)	1
41		Гимнастика. <b>Тест - Опорный прыжок через коня.</b> Юноши – прыжок ноги врозь (в длину), девушки- прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (в ширину)	1
42		Гимнастика. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> <b>Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.</b> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43		Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. <b>Тест – поднимание туловища, кол.раз за 1 мин.</b>	1
44	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	<i>Техническая подготовка в избранном виде спорта.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>технические приемы и командно- тактические действия в командных (игровых) видах - волейбол.</i> Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
45	<b>Физическое совершенствование.</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: волейбол</i> Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
46	Волейбол- 7 часов	Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, <b>передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.</b> Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
47		Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	1
48		Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам.	1

		Судейство игры.	
49		Волейбол. Комплекс упражнений. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
50		Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	
51	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. Инструктаж по технике безопасности на лыжах. История и квалификация лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
52	<b>Физическое совершенствование.</b>	Лыжная подготовка. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
53	Волейбол- 7 часов	Лыжная подготовка. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
54	Лыжная подготовка– 16 часов	Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
55	Национальные виды спорта -2 часа	Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: одновременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
56	Спортивные единоборства – 3 часа	Лыжная подготовка. Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный. Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1
57		Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
58		Лыжная подготовка. Совершенствование комбинированного хода: переход с одновременного хода на попеременный.. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
59		Лыжная подготовка. <b>Зачет попеременно двухшажный ход.</b>	1
60		Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. <b>Зачет нижняя прямая подача мяча.</b> Эстафеты. Игра в волейбол.	1
61		Лыжная подготовка. Обучение коньковым ходам. Эстафеты на лыжах.	1
62		Лыжная подготовка. <b>Зачет одновременно бесшажный ход.</b>	1
63		Волейбол. Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1
64		Лыжная подготовка. Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход. Эстафеты на лыжах.	1
65		Лыжная подготовка. Обучение коньковым ходам: коньковый ход без отталкивания руками.	1

	Прохождение дистанции до 5-6 км.	
66	Волейбол. Тактические приемы – «игра на слабого». <b>Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет.</b> Учебная игра.	1
67	Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, торможения.	1
68	Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. <b>Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.</b>	1
69	Лыжная подготовка. <b>Зачет - техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой».</b>	1
70	Лыжная подготовка. Бег на лыжах разными способами.	1
71	Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. <b>Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.</b>	1
72	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. <b>Прием и передачи мяча снизу - зачет.</b> Игра в волейбол.	1
73	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России . История развития городского спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	1
74	<i>Национальные виды спорта .</i> Теоретические знания о игре “Городки”. Техничко-тактические действия и правила.	1
75	Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. <b>Судейство игры – зачет.</b> Знание правил игры.	1
76	<i>Спортивные единоборства: технико – тактические действия самообороны.</i> Компоненты основ культуры здорового образа жизни. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение , воспитание волевых качеств.	1
77	<i>Спортивные единоборства: приемы страховки.</i> Вредные привычки, причины их воздействия и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне.	1
78	<i>Спортивные единоборства: приемы самостраховки.</i> Составление планов и самостоятельное	1

		проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	
79	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание.</i> Правила поведения во время занятий. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Общая физическая подготовка на суше. Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов.	1
80	<b>Физическое совершенствование.</b>	<i>Прикладное плавание.</i> Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость. Старт с тумбочки и из воды. Повороты.	1
81	Плавание - 8 часов Футбол – 4 часа	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: футбол. Развитие игровых видов спорта в России. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
82		Плавание. Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и на спине.	1
83		Плавание. Упражнения на растягивание и подвижность суставах. Брасс.	1
84		Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
85		Плавание. Упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде. Разучивание техники плавания – баттерфляй.	1
86		Плавание. Дыхательные упражнения пловца на месте и движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук. Обучение технике движений ногами с произвольным дыханием и поднятой над водой головой, придерживаясь руками за рейку, затем в плавании с доской, держа её руками за ее край, а затем положив на нее руки.	1
87		Футбол. Тактические действия в игре футбол. Учебная игра в футбол.	1
88		Плавание. Обучение технике движения ногами с задержкой дыхания на вдохе и с опущенной вниз головой, вытянув руки вперед, а затем вдоль туловища: в скольжении, после толчка от бортика бассейна, человека или дна.	1
89		Плавание. Обучение технике движений рук: стоя на мелком месте, в полунаклоне тела вперед, при произвольном дыхании и в скольжении, после толчка от бортика бассейна, человека или дна. <b>Зачет - проплыть любым способом 50 м.</b>	1
90		<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах. Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в футбол.	1
91	<b>Физическая культура и</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика</i> Высокий	1

	<b>здоровый образ жизни.</b>	старт ( <i>до 15-20 м</i> ), бег с ускорением ( <i>30-40 м</i> ). Совершенствование техники “выбегания” из различных стартовых положений и стартового разгона. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	
92	<b>Физическое совершенствование.</b>	Легкая атлетика. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Специальные беговые упражнения. <i>Прыжки в высоту</i> способом «перешагивания».	1
93	Легкая атлетика - 15 часов	Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным( прием – передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из “коридора” Развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
94		Легкая атлетика. Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четверках). <b>Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование.</b> Развитие скоростных возможностей.	1
95		Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. <b>Передача эстафетной палочки - зачет.</b> Развитие скоростных качеств.	1
96		Легкая атлетика. Понятие техники барьерного бега. Совершенствование техники барьерного бега. Развитие скоростных возможностей.	1
97		Легкая атлетика. Бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами барьерного бега.	1
98		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» ( <i>приземление</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99		Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. <b>Прыжок в длину с разбега – зачет.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100		Легкая атлетика. <b>Бег 2000 м - зачет</b> (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
101		Легкая атлетика. Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. <b>Прыжки в длину с места - зачет.</b>	1
102		Легкая атлетика. <b>Тест – наклон туловища вперед из положения сидя - зачет.</b>	1
103		Легкая атлетика. <b>Челночный бег 3x10, бег 60 м – зачет.</b>	1
104		Легкая атлетика. <b>Бег (600 м) 800 м – зачет.</b>	1
105		<i>Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 11 класс

Раздел учебной программы	Основное содержание раздела рабочей программы	Количество часов
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	Содержание данного раздела реализуется на каждом уроке в комплексе с содержанием предыдущих разделов
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<b>5ч.</b>
<b>Физическое совершенствование</b>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание</i></p>	<b>97 ч.</b>

**Количество контрольных тестовых испытаний по физической культуре**

Виды контрольных тестовых испытаний	1, 2 четверть	3,4 четверть	Итого
Челночный бег 3x10	1	1	2
Бег 2000 м	1	1	2
Прыжки в длину с разбега	1	1	2
Метание гранаты	1	1	2
Наклон вперед из положения сидя.	1	1	2
Подтягивание: юноши на высокой перекладине из виса; девушки в висе из положения лежа.	1	1	2
Прыжки через короткую скакалку мин (раз)	1	1	2
Поднимание туловища мин (раз)	1	1	2
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км	-	1	1
Лыжная подготовка. Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.	-	1	1
Плавание. Проплыть любым способом 50 м.	-	1	1
Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	-	1	1
Легкая атлетика. Передача эстафетной палочки	-	1	1
Легкая атлетика. Бег (600 м) 800 м	1	1	2
Итого	9	14	23

## Календарно-тематическое планирование

## 11 класс

№ п/п	Раздел	Тема, элементы содержания	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Легкая атлетика – 11 часов	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Высокий и низкий старт до 40м. Бег на короткие дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1
2		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.</i> Высокий и низкий старт до 40м. Бег на короткие дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Финиширование. Совершенствование техники стопы при беге на различные дистанции. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
3		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прикладная физическая подготовка.</i> Передвижение ходьбой, бегом, прыжками с грузом на плечах (на возвышенной и ограниченной опоре, на наклонной плоскости.). Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях( 60 м) с учетом времени. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	1
4		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика.</i> Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях( 100 м) с учетом времени.	1
5		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прыжки в длину с разбега, 13 - 15 беговых.</i> Отталкивание. Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. ОРУ. Бег на средние дистанции. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
6		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Прыжки в длину с 13 - 15 беговых.</i> Отталкивание. Метание мяча весом 150 г с 4-5бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. ОРУ. Бег на средние дистанции. Тестирование челночного бега – 3х10м. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
7		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика.</i> Прыжки в длину	1

		на результат. <i>Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность.</i>	
8		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</i>	1
9		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Бег 2000 метров (на результат)</i>	1
10		<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика. Совершение техники метания снаряда (на результат)</i>	1
11		<i>Современное состояние физической культуры и спорта в России. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, упражнений для метания.</i>	1
12	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>  <b>Физическое совершенствование.</b>  Баскетбол- 16 часов	<i>Техническая подготовка в избранном виде спорта. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно- тактические действия в командных (игровых) видах - баскетбол. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специальной координации и игровой ловкости. Упражнения с отягощениями и без них.</i>	1
13		<i>Контроль и оценка эффективности занятий физической культурой. Техническая подготовка. Перемещение, остановки стойки игрока, повороты. Перемещения приставными шагами и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
14		<i>Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед . Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
15		<i>Баскетбол. Стойка нападающего и защитника. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
16		<i>Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
17		<i>Баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Овладение приёмов передвижений и остановок игрока. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	1
18		<i>Баскетбол. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча.</i>	1

		Атака корзины. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	
19		Баскетбол. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
20		Баскетбол. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21		Баскетбол. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника. <b>Ведение мяча – оценивание технических действий.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Групповые тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22		Баскетбол. Броски. Броски мяча одной рукой, на месте, в движении от груди от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. <b>Техники броска в движении после 2 шагов – оценивание технических действий.</b> Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23		Баскетбол. ОРУ. <i>Командно-тактические действия</i> в баскетболе. Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0, 2:1) на одну корзину. <b>Штрафной бросок – оценивание технических действий.</b> Учебная игра. Развитие координации.	1
24		Баскетбол. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков. Тактические действия в баскетболе. Индивидуальные действия в защите. <b>Нападение через центрального – оценка действий.</b> Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие выносливости.	1
25		<i>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i> Тактические действия в баскетболе. Освоение технических приемов. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
26		<i>Тактические действия</i> в баскетболе. ОРУ. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Групповые действия в нападении. <b>Индивидуальные действия в защите – оценивание действий.</b> Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27		<i>Технические приемы и командно- тактические действия</i> в учебной игре баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	<b>Физическая культура и</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).</i> Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1

	<b>здоровый образ жизни.</b>	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие координационных способностей.	
29	<b>Физическое совершенствование.</b>	Гимнастика. Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i> Строевые упражнения. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
30	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	Гимнастика. Комплексы упражнений современных <i>оздоровительных систем физического воспитания</i> , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, туловища с использованием сопротивления собственного веса, гантелей и иного спортивного оборудования в различных положениях. гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
	Гимнастика с основами акробатики – 16 часов		
31		Гимнастика. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно- ориентированных двигательных навыков и умений.</i> Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
32		Гимнастика. <i>Индивидуально- ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</i> Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Круговая тренировка. Развитие общей физической подготовки.	1
33		Гимнастика. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного инвентаря и без него. <i>Сеансы аутотренинга.</i>	1
34		Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: перевороты.	1
35		Гимнастика с элементами акробатики. Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики: акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки )	1
36		Гимнастика с упражнениями прикладного характера. Способы закаливания организма, <i>простейшие приемы релаксации и самомассажа.</i> Комбинации из разученных элементов. <b>Тест - наклон вперед из положения сидя.</b>	1
37		Гимнастика. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, <i>банных процедур</i> , физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Передвижения <i>оздоровительной ходьбой, бегом</i> , прыжками по гимнастической скамейке (бревну).	1
38		Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной	1

		гимнастической скамейке (бревну). <b>Тест - подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), в висе лёжа (девочки).</b>	
39		Гимнастика. <i>Составление системы индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности с учетом основы методики их организации и проведения.</i> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на бревне. Упражнения в лазании.	1
40		Гимнастика. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, упоры на руках. Обучение опорному прыжку через коня. Юноши – прыжок ноги врозь (в длину), девушки- прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (в ширину)	1
41		Гимнастика. <b>Тест - Опорный прыжок через коня.</b> Юноши – прыжок ноги врозь (в длину), девушки- прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (в ширину)	1
42		Гимнастика. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> <b>Тест - прыжки через короткую скакалку за 1 мин.</b> Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторение упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий.	1
43		Гимнастика. Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты. <b>Тест – поднимание туловища, кол.раз за 1 мин.</b>	1
44	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	<i>Техническая подготовка в избранном виде спорта.</i> Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>технические приемы и командно- тактические действия в командных (игровых)</i> видах - волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
45	<b>Физическое совершенствование.</b> Волейбол- 7 часов	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: волейбол</i> Технические приемы. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
46		Волейбол. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, <b>передача мяча двумя руками сверху вперед – зачет.</b> Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	1
47		Волейбол. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя прямая передача мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по правилам.	1
48		Волейбол. Организация досуга средствами физической культуры. Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	1
49		Волейбол. Комплекс упражнений. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	
50		Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Учебная игра.	
51	<b>Физическая культура и</b>	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	1

	<b>здоровый образ жизни.</b>	Инструктаж по технике безопасности на лыжах. История и квалификация лыжного спорта. Классификация классических лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	
52	<b>Физическое совершенствование.</b>	Лыжная подготовка. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1
53	Волейбол- 7 часов	Лыжная подготовка. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Техника основных способов передвижений на лыжах: попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
54	Лыжная подготовка– 16 часов	Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: одновременный одношажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
55	Национальные виды спорта -2 часа	Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: одновременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	1
56		Лыжная подготовка. Совершенствование комбинированного хода: переход с попеременного хода на одновременный. Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1
57	Спортивные единоборства – 3 часа	Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6-9 м. Эстафеты. Игра в волейбол.	1
58		Лыжная подготовка. Совершенствование комбинированного хода: переход с одновременного хода на попеременный.. Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
59		Лыжная подготовка. <b>Зачет попеременно двухшажный ход.</b>	1
60		Волейбол. Технические приемы: стойка игрока, передвижения в стойке, передача мяча двумя руками сверху вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. <b>Зачет нижняя прямая подача мяча.</b> Эстафеты. Игра в волейбол.	1
61		Лыжная подготовка. Обучение коньковым ходам. Эстафеты на лыжах.	1
62		Лыжная подготовка. <b>Зачет одновременно бесшажный ход.</b>	1
63		Волейбол. Технические приемы: передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя прямая подача. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1
64		Лыжная подготовка. Обучение коньковым ходам: полуконьковый ход. Эстафеты на лыжах.	1
65		Лыжная подготовка. Обучение коньковым ходам: коньковый ход без отталкивания руками. Прохождение дистанции до 5-6 км.	1
66		Волейбол. Тактические приемы – «игра на слабого». <b>Верхняя прямая подача с 6-9 м – зачет.</b> Учебная игра.	1
67		Лыжная подготовка. Спуски, подъемы, торможения.	1
68		Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. Правила соревнований по одному	1

		из базовых видов спорта - по лыжным гонкам. <b>Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 3 км.</b>	
69		Лыжная подготовка. <b>Зачет - техника выполнения спусков и подъемов «лесенкой», «елочкой».</b>	1
70		Лыжная подготовка. Бег на лыжах разными способами.	1
71		Лыжная подготовка. Техника основных способов передвижений на лыжах: коньковый попеременный двухшажный ход, одновременно бесшажный ход. <b>Прохождение дистанции в соревновательном режиме до 5 км.</b>	1
72		Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. <b>Прием и передачи мяча снизу - зачет.</b> Игра в волейбол.	1
73		<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России . История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.	1
74		<i>Национальные виды спорта .</i> Теоретические знания о игре “Городки”. Техничко-тактические действия и правила.	1
75		Волейбол. Тактические приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча снизу. Игра в волейбол – учебная. <b>Судейство игры – зачет.</b> Знание правил игры.	1
76		<i>Спортивные единоборства: технико – тактические действия самообороны.</i> Компоненты основ культуры здорового образа жизни. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение , воспитание волевых качеств.	1
77		<i>Спортивные единоборства: приемы страховки.</i> Вредные привычки, причины их воздействия и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне.	1
78		<i>Спортивные единоборства: приемы самостраховки.</i> Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
79	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание.</i> Правила поведения во время занятий. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Общая физическая подготовка на суше. Упражнения для углубленного изучения техники стартов и поворотов.	1
80	<b>Физическое</b>	<i>Прикладное плавание.</i> Выявить и оценить влияние занятий плаванием на собственный организм, в том числе на общую выносливость. Старт с тумбочки и из воды. Повороты.	1
81		Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: футбол. Развитие игровых видов	1

	<b>совершенствование.</b>	спорта в России. Технические приемы из элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	
82	Плавание - 8 часов	Плавание. Имитационные упражнения для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и на спине.	1
83	Футбол – 4 часа	Плавание. Упражнения на растягивание и подвижность суставах. Брасс.	1
84		Футбол. Комбинация из освоенных элементов: удар (пас), приём мяча, остановка, удар. Учебная игра.	1
85		Плавание. Упражнения на развитие выносливости, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде. Разучивание техники плавания – баттерфляй.	1
86		Плавание. Дыхательные упражнения пловца на месте и движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук. Обучение технике движений ногами с произвольным дыханием и поднятой над водой головой, придерживаясь руками за рейку, затем в плавании с доской, держась руками за ее край, а затем положив на нее руки.	1
87		Футбол. Тактические действия в игре футбол. Учебная игра в футбол.	1
88		Плавание. Обучение технике движения ногами с задержкой дыхания на вдохе и с опущенной вниз головой, вытянув руки вперед, а затем вдоль туловища: в скольжении, после толчка от борта бассейна, человека или дна.	1
89		Плавание. Обучение технике движений рук: стоя на мелком месте, в полунаклоне тела вперед, при произвольном дыхании и в скольжении, после толчка от бортика бассейна, человека или дна. <b>Зачет - проплыть любым способом 50 м.</b>	1
90		<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Основы знаний по туризму: туризм как средство физического воспитания, организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута. Правила поведения на природе при туристских походах. Футбол. Основы тактики игры. Учебная игра в футбол.	1
91	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	<i>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: лёгкая атлетика</i> Высокий старт (до 15-20 м), бег с ускорением (30-40 м). Совершенствование техники “выбегания” из различных стартовых положений и стартового разгона. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	1
92	<b>Физическое совершенствование.</b>  Легкая атлетика - 15 часов	Легкая атлетика. Совершенствование техники пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование). Специальные беговые упражнения. <i>Прыжки в высоту</i> способом «перешагивания».	1
93		Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным( прием – передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из “коридора” Развитие	1

	скоростных возможностей. Прыжок в высоту способом «перешагивания».	
94	Легкая атлетика. Отработка эстафетного взаимодействия (в парах, тройках, четверках). <b>Прыжок в высоту способом «перешагивания» - тестирование.</b> Развитие скоростных возможностей.	1
95	Легкая атлетика. Низкий старт 30–40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. <b>Передача эстафетной палочки - зачет.</b> Развитие скоростных качеств.	1
96	Легкая атлетика. Понятие техники барьерного бега. Совершенствование техники барьерного бега. Развитие скоростных возможностей.	1
97	Легкая атлетика. Бег до 4 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами барьерного бега.	1
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 5-7 беговых шагов способом «согнув ноги» ( <i>приземление</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Легкая атлетика. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. <b>Прыжок в длину с разбега – зачет.</b> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	Легкая атлетика. <b>Бег 2000 м</b> - зачет (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
101	Легкая атлетика. Понятие техники спортивной ходьбы. Бег до 4 мин. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. <b>Прыжки в длину с места - зачет.</b>	1
102	Легкая атлетика. <b>Тест – наклон туловища вперед из положения сидя - зачет.</b>	1

## Комплект контрольно-оценочных средств (ККОС)

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11-ых классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости в большей мере ориентируются на темпы развития двигательных способностей ученика, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитываются темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив..	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

## IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

## Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	5,2 и	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
			17	ниже 5,1	5,0-4,7	4,3			
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек)	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
			17						

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195- 210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100и ниже 1100	13001400 13001400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18