

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Усть-Курдюм Саратовского района Саратовской области»

Саратовская область, Саратовский район, с. Усть-Курдюм, ул. Б.Советская 66; т. (845)276-268,
e-mail: y-k_schkola@mail.ru

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
10,11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10,11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1645, 31.12.2015 г. №1578, 29.06.2017 г. № 613);
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з);
- СП-2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28.09.2020 №28;
- Положением о рабочей программе, разработанным в МОУ «Средняя общеобразовательная школа с.Усть-Курдюм Саратовского района Саратовской области»;
- авторской рабочей программе по физической культуре предметная линия учебников А.П. Матвеева в соответствии с требованиями ФГОС ООО ; Издательство «Просвещение», 2015 год

**Учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по предмету
«Физическая культура»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необхо- димое ко- личество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят ком-плекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Рос-сийской

			Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2014. – 237 с. 2. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 3. «Физическая культура» рабочие программы 1-11 класс (К-диск); 4. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск); 5. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) (К-диск); 6. Организация спортивной работы в школе (К-диск).
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплек-сам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

2.3	Портреты выдающихся спортс-менов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийс-кого движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного пред-мета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Телевизор не менее 72 см по диагонали
4.2	Видеомагнитофон с комплектом видеокассет	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Гантели наборные	Г	

5.8	Коврик гимнастический	Г	
5.9	Маты гимнастические	Г	
5.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.11	Мяч малый (теннисный)	К	
5.12	Скакалка гимнастическая	К	
5.13	Мяч малый (мягкий)	К	
5.14	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.21	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.23	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.24	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.25	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.26	Номера нагрудные	Г	
<i>Спортивные игры</i>			
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	

5.30	Мячи баскетбольные	Г	
5.31	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.32	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.33	Сетка волейбольная	Д	
5.34	Мячи волейбольные	Г	
5.35	Ворота для мини-футбола	Д	
5.36	Мячи футбольные	Г	
5.38	Компрессор для накачивания мячей	Д	
5.39	Палатки туристические (двухместные)	Г	
	<i>Измерительные приборы</i>		
5.42	Пульсометр	Г	
5.43	Тонометр автоматический	Д	
5.44	Весы медицинские с ростомером	Д	
	<i>Средства доврачебной помощи</i>		
5.48	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гим-настические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек,

			туалетами для мальчиков и девочек
6.2			
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.3	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.4	Гимнастический городок	Д	
7.5	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами

Сроки реализации программы: 2017-2022 гг

В соответствии с Федеральным базисным планом на изучение физической культуры в 10,11 классах отводится 3 часа в неделю, 210 часов в год, по учебному плану МОУ «СОШ с.Усть-Курдюм» в 10 классе – 3 часа в неделю (105 часов), В 11 классе отводится 3 часа в неделю (105 часов в год)

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способствовать овладению специальными умениями и навыками, развитию основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости,

ловкости, координации движений) . В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- **оздоровительные** - создать условия для охраны жизни и укрепления здоровья учащихся, их гармоничного развития; способствовать развитию навыков самоконтроля, умения приспосабливаться к нагрузкам;
- **образовательные** – способствовать овладению специальными умениями и навыками, развитию основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации движений);
- **воспитательные** – формировать потребность в ежедневных самостоятельных физических упражнениях (утренняя зарядка, оздоровительный бег, занятия в спортивных секциях, клубах), соблюдении правил личной гигиены; содействовать воспитанию взаимопомощи.

Формы организации образовательного процесса.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться:

объяснительно-иллюстративными методами:

- словесные (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).
- Наглядные:
 - метод непосредственной наглядности (демонстрации)
 - методы опосредованной наглядности (демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов, рисунки на доске, зарисовки, муляжи, компьютерная демонстрация);

-методы направленного прочувствования двигательного действия (направленная помощь преподавателя, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств);

-методы срочной информации.

- **Упражнение:**

- целостный (целостно-конструктивный);

- расчленено-конструктивный;

- сопряженного действия.

- **Проблемные методы:**

- поисковый;

- частично-поисковый;

- метод проекта;

- исследовательский.

С целью воспитания личностных и коммуникативных качеств личности используются методы:

- традиционно принятые: (убеждение, поощрение, пример, принуждение, упражнение);
- инновационно-деятельностные (модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность);
- неформально-личностные (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей, пример близких);
- тренингово-игровые (социально-психологические тренинги, деловые игры);
- рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).

Методы развития двигательных способностей

- **Стандартное упражнение** (стандартно-непрерывное, стандартно-повторное)
- **Переменное упражнение** (переменно-непрерывное, переменное-интервальное, круговой метод)
- **Игровой метод**
- **Соревновательный метод**

Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

Система оценивания учащихся.

- Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.
- Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.
- К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).
- В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.
- Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.
- Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Оценка физкультурных знаний

- Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

- **Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- **Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

- **Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- **Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

- **Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- **Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- **Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику;

испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” во 10,11 классах оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Ученик научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Содержание тем учебного курса по физической культуре 10-11 классах

Всего – по 105 часов

Название раздела, темы	Кол-во часов	Содержание раздела	Требования к знаниям и умениям обучающихся	Задачи воспитания
Раздел I Легкая атлетика. Футбол. <u>Урок 1</u> Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний <u>Урок 2</u> Стартовый разгон. Бег 30 м. <u>Урок 3.</u> Высокий старт <u>Урок 4.</u> Финальное усилие. Эстафетный бег. <u>Урок 5.</u> Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров. <u>Урок 6.</u> Развитие скоростной выносливости <u>Урок 7.</u> Развитие силовой выносливости Бег 1000 метров. <u>Урок 8.</u> Полоса препятствий <u>Урок 9.</u> Развитие силовой выносливости 6 -минутный бег	14	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	Воспитание: -патриотизма, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности - воспитание уважения к культуре других народов -воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности. взаимопомощи,

<p><u>Урок 10.</u> Метание малого мяча на дальность <u>Урок 11.</u> Метание малого мяча на дальность <u>Урок 12.</u> Развитие силовых способностей и прыгучести <u>Урок 13.</u> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» <u>Урок 14.</u> Кроссовый бег. Зачетный урок.</p>				<p>дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей; - воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
<p>Раздел II Баскетбол <u>Урок 15-16.</u> Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Контрольные упражнения <u>Урок 17-18.</u> Ловля и передача мяча <u>Урок 19-20.</u> Ведение мяча <u>Урок 21-22.</u> Бросок мяча <u>Урок 23-24.</u> Тактика свободного нападения <u>Урок 25-26.</u> Вырывание и выбивание мяча. <u>Урок 27-28.</u> Нападение быстрым прорывом <u>Урок 29-30.</u> Взаимодействие двух игроков. <u>Урок 31-32.</u> Игровые задания <u>Урок 33-34.</u> Развитие кондиционных и</p>	<p>21</p>	<p>Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки</p>	<p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Воспитание: -патриотизма , чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности - воспитание уважения к культуре других народов -воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности. взаимопомощи, дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей;</p>

<p>координационных способностей. <u>Урок 35.</u> Зачетный урок</p>				<p>- воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
<p>Раздел III Гимнастика <u>Урок 36.</u> Основы знаний Комплекс утренней гимнастики. Наклоны вперед из положения сидя <u>Урок 37-38.</u> Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. <u>Урок 39.</u> Лазание по канату. Развитие гибкости. Сгибание и разгибание рук в упоре <u>Урок 40-41.</u> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах <u>Урок 42-43.</u> Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание <u>Урок 44.</u> Упражнения в движении. Прыжки со скакалкой <u>Урок 45-46.</u> Опорный прыжок. <u>Урок 47.</u> Сюжетно-образные и обрядовые игры <u>Урок 48.</u> Зачетный урок</p>	12	<p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (<i>девочки</i>): и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку.</p>	<p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>	<p>Воспитание: -патриотизма , чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности - воспитание уважения к культуре других народов -воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности. взаимопомощи, дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей; - воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
<p>Раздел IV Лыжная подготовка <u>Урок 49.</u> Основы знаний.</p>	12	<p>Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в</p>	<p>Выполнять передвижения на лыжах</p>	<p>Воспитание: -патриотизма , чувства гордости за свою Родину,</p>

<p>Одновременный бесшажный ход <u>Урок 50.</u> Одновременный двухшажный ход <u>Урок 51.</u> Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег <u>Урок 52.</u> Попеременный двухшажный ход <u>Урок 53.</u> Повороты переступанием <u>Урок 54.</u> Спуски и Подъемы <u>Урок 55.</u> Подъем «полуелочкой» <u>Урок 56.</u> Торможение «плугом» <u>Урок 57.</u> Подъем «елочкой» <u>Урок 58.</u> Прохождение дистанции 1 км. <u>Урок 59.</u> Спуски в средней стойке <u>Урок 60.</u> Прохождение дистанции 2 км. Зачетный урок</p>		<p>движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки</p>	<p>скользящими способами ходьбы, продемонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов</p>	<p>российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности - воспитание уважения к культуре других народов -воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей; - воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
<p>Раздел V Волейбол <u>Урок 61</u> Основы знаний Стойки и передвижения, повороты, остановки <u>Урок 62</u> Стойки и передвижения, повороты, остановки <u>Урок 63</u> Прием и передача мяча <u>Урок 64-65</u> Прием и передача мяча. <u>Урок 66-67</u> Нижняя подача мяча.</p>	<p>18</p>	<p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении)</p>	<p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Воспитание: -патриотизма , чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности - воспитание уважения к культуре других народов</p>

<p>Урок 68 Нижняя подача мяча. Урок 69-70 Нападающий удар Урок 71 Нападающий удар Урок 72-73 Развитие координационных способностей. Урок 74 развитие координационных способностей Урок 75-76 Тактика игры Урок 77-78 Тактика игры. Зачетный урок</p>		<p>приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.</p>		<p>-воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей; - воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
<p>Раздел VI Мини-футбол Урок 79 Основы знаний Контрольные упражнения. Удары по мячу ногами. Урок 80 Удары по мячу ногами. Технические приемы Урок 81 Остановка мяча. Урок 82 Ведение мяча. Ложные движения (финты) Урок 83-84 Отбор мяча. Вбрасывание мяча Урок 85-86 Тактика игры в нападении. Урок 87-88 Тактика игры в защите. Зачетный урок</p>	<p>10</p>	<p>Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег "змейкой" и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы- Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-футбол в условиях учебной и игровой деятельности</p>	<p>Воспитание: -патриотизма и любви к Родине; -морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, -чувства ответственности; -здорового образа жизни</p>
<p>Раздел VII Строевая подготовка</p>	<p>3</p>	<p>Организующие команды и</p>	<p>Выполнять</p>	<p>Воспитание:</p>

<p><u>Урок 89</u> Построение в шеренги <u>Урок 90-91</u> Повороты направо, налево</p>		<p>приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием</p>	<p>основные технические действия и приемы строевой подготовки</p>	<p>-патриотизма , чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности - воспитание уважения к культуре других народов -воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности. взаимопомощи, дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей; - воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
<p>Раздел VIII Легкая атлетика. Футбол. <u>Урок 92</u> Основы знаний Высокий старт. <u>Урок 93</u> Высокий старт. Бег 30 м. <u>Урок 94</u> Финальное усилие. Эстафетный бег. <u>Урок 95</u> Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров</p>	<p>14</p>	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в</p>	<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)</p>	<p>Воспитание: -патриотизма , чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, -осознание этнической и национальной принадлежности</p>

<p>Урок 96 Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров Урок 97 Полоса препятствия Урок 98 Развитие силовой выносливости. Бег 1500 метров. Урок 99 Переменный бег. Спортивная ходьба. Урок 100 Гладкий бег Урок 101 Кроссовый бег Урок 102 Метание мяча на дальность. Урок 103 Метание мяча на дальность. Урок 104 Прыжок в высоту способом перешагивания Урок 105 Прыжок в высоту способом перешагивания Зачетный урок</p>		<p>длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>		<p>- воспитание уважения к культуре других народов -воспитание морально-волевых и физических качеств, -инициативности, самостоятельности. взаимопомощи, дисциплинированности, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, - понимание и сопереживание к чувствам других людей; - воспитание чувства ответственности; - здорового образа жизни</p>
---	--	--	--	--

Тематическое планирование по физической культуре (название предмета, курса) 10 класс

(3 часа в неделю/35 учебные недели)

Всего – 105 часов

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них	
			Практические работы(проектные работы, лабораторные работы, экскурсии)	Контрольные работы, зачеты
1.	Раздел I Легкая атлетика. Футбол.	14	Учебная игра по футболу	1
2.	Раздел II Баскетбол	21	Учебная игра. Школьные соревнования по баскетболу	1
3.	Раздел III Гимнастика	12	Президентские состязания. Сдача нормативов по ГТО	1
4.	Раздел IV Лыжная подготовка	12	Соревнования по лыжным гонкам	1
5.	Раздел V Волейбол	18	Учебная игра. Школьные соревнования по волейболу	1
6.	Раздел VI Мини-футбол	10	Учебная игра. Школьные соревнования по мини-футболу	1
7.	Раздел VII Строевая подготовка	3	Смотр строя и песни	
8	Раздел VIII Легкая атлетика.	14	Учебная игра. Школьные	1

	Футбол.		соревнования по футболу	
	ИТОГО	105	2	7

Тематическое планирование по физической культуре (название предмета, курса) 11 класс

(3 часа в неделю/35 учебные недели)

Всего – 105 часов

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них	
			Практические работы(проектные работы, лабораторные работы, экскурсии)	Контрольные работы, зачеты
1.	Раздел I Легкая атлетика. Футбол.	14	Учебная игра по футболу	1
2.	Раздел II Баскетбол	21	Учебная игра. Школьные соревнования по баскетболу	1
3.	Раздел III Гимнастика	12	Президентские состязания. Сдача нормативов по ГТО	1
4.	Раздел IV	12	Соревнования по лыжным	1

	Лыжная подготовка		гонкам	
5.	Раздел V Волейбол	18	Учебная игра. Школьные соревнования по волейболу	1
6.	Раздел VI Мини-футбол	10	Учебная игра. Школьные соревнования по мини-футболу	1
7.	Раздел VII Строевая подготовка	3	Смотр строя и песни	
8	Раздел VIII Легкая атлетика. Футбол.	14	Учебная игра. Школьные соревнования по футболу	1
	ИТОГО	105	2	7

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

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.

11 класс

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

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

**Оценки результатов тестирования учащихся 10,11 классов
для определения уровня физической подготовленности**

10 класс

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки),						
	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Бег 3000 м (мальчики)						
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше
Метание гранаты (700 г), м	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
11 кл	20 и больше	16-19	15 и меньше	35 и больше	29-34	28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше

Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

Оценка успеваемости по физической культуре в 10,11 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.