

**Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Физико-математический лицей-интернат»**

**Рассмотрено**

на заседании методического  
объединения учителей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 5 от 31.05.2021 г.

**Согласовано**

Методическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

**Утверждаю**

Директор ГОУ РК ФМЛИ

\_\_\_\_\_ Н.М. Шутова

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»  
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Срок реализации 2 года

(разработана в соответствии с Федеральным государственным  
образовательным стандартом среднего общего образования)

Разработчик (-и): Иванова Ольга Васильевна,  
учитель физической культуры

Сыктывкар  
2021

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для учащихся 10 -11 классов **в соответствии:**

- с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413 (с действующими изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1645, 31.12.2015 №1578, 29.06.2017 № 613) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Положением о разработке, рассмотрении, утверждении, хранении рабочей программы учебного предмета, курса (ФГОС) и учебным планом ГОУ РК «ФМЛИ»;

**с учетом:**

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з);
- рабочей программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2020.-140с.- ISBN 978-5-09-028305-
- программ, входящих в состав Основной образовательной программы основного общего образования ГОУ РК «ФМЛИ».

**Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне СОО является:**

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне СОО являются:**

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 классы из расчёта 3 часа в неделю (базовый уровень изучения предмета). Рабочая программа рассчитана на 207 часа на два учебных года обучения. Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и

мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Из-за отсутствия прыжковой ямы для прыжков в длину с разбега программы лёгкая атлетика, освоение материала происходит через включение разнообразных легкоатлетических прыжковых упражнений и подводящих упражнений для освоения техники прыжка.

Обучение гимнастическим упражнениям и элементам комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) происходит с использованием: подводящих и специально-подготовительных упражнений на перекладине, гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

В программу включен *ЭКК вид спорта* «Лыжи». Из-за отсутствия оборудованной лыжной трассы техника лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений осваивается вовремя самостоятельных занятий. Отведены часы для теоретической, технической и физической подготовки.

Из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать, материал изучается теоретически, с использованием имитационных упражнений, общеразвивающих упражнения для развития координационных способностей.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. «Согласно календарному учебному графику и Основной образовательной программе ГОУ РК «ФМЛИ» продолжительность учебного года в 7-8 и 10-х классах составляет 35 учебных недель, в 9, 11 классах – 34 учебных недели. Учебным планом ООП СОО на изучение учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне определено следующее распределение часов по годам обучения:

- 10 класс – 105 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю, 35 учебных недель;
- 11 класс – 102 учебных часа в год, 3 учебных часа в неделю, 34 учебных недели.

Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов.

#### Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Кол-во учебных часов	Кол-во часов по годам обучения
10 класс	3 часа	35 недель	105 часов
11 класс	3 часа	34 недель	102 часа
<i>Итого:</i>			<i>207часов</i>

При реализации РПУП используется следующие УМК:

- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций - М.: Просвещение, 2013, 2020.

### Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

#### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся **следующие убеждения и качества:**

1. *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.

2. *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 русского 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.

*3. 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.

*4. 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 формированию 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.

*5. 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 отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. *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.

7. *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.

8. *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 учебного предмета «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

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

#### **Регулятивные УУД**

Выпускник 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:**

Выпускник 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:***

Выпускник 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 конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

- понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
- умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
- осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

#### **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 (выпускник) 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 (выпускник) 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 учебного предмета «Физическая культура»**

### ***Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни***

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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья*

## **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

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; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Распределение содержания учебного предмета «Физическая культура» по классам представлено в тематическом планировании.**

### **Распределение программного материала**

№	Раздел программы	Количество часов			
		10 кл (д)	10 кл (ю)	11кл (д)	11кл (ю)
1.	Знания о физической культуре	В течение урока		В течение урока	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	6	6	6	6
3.	Легкая атлетика	28	28	28	28
4.	Лыжная подготовка	10	10	10	10
5.	Спортивные игры (волейбол)	17	17	17	17
6.	Спортивные игры (баскетбол)	26	26	26	26
7.	Плавание	6	6	3	3
8.	Единоборства		6		6
9.	Ритмическая гимнастика	12			
10.	Атлетическая гимнастика		6		6
11.	Ритмическая аэробика			12	
<b>8.</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
			<b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b>	
	<b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b>	Девушки - 11 часов Юноши – 11 часов	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> </ul>

			<p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</li> <li>• Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• Осуществлять судейство в избранном виде спорта.</li> </ul>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Девушки – 7 часов Юноши - 4 часа</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>• составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>

<b>Физическое совершенствование</b>				
	<b>Физическое совершенствовани</b>	<p>Девушки – 90 часов Юноши - 93 часа</p>	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• Практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></li> </ul>
<b>Всего</b>				

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.</b>				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>				
	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<p>Девушки - 11 часов Юноши - 11 часов</p>	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Знать правила и способы планирования</li> </ul>

			<p>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>	<p>системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>• Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>• Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>• Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>• Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>• Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>• <i>Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i></li> <li>• <i>Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i></li> <li>• <i>Осуществлять судейство в избранном</i></li> </ul>
--	--	--	---	---

				<i>виде спорта.</i>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Девушки - 7 часов Юноши - 4 часа	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>• Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</li> <li>• Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>• <i>Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i></li> <li>• <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i></li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>				
	<b>Физическое совершенствование</b>	Девушки - 84 часа Юноши - 87 часов	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические комбинации; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; 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</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>• Практически использовать приемы защиты и самообороны;</li> <li>• <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i></li> <li>• <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта.</i></li> </ul>

			<i>с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i>	
--	--	--	--	--

## **Характеристика контрольно – измерительных материалов используемых при оценивании уровня подготовки учащихся**

Оценивание качества знаний и умений учащихся 10-11 классов осуществляется при помощи следующих методических пособий:

- Байбородов Л.В., Бутин И.М. и др. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы» Методическое пособие. М: «Гуманитарный издательский центр ВДАДОС» 2004.
- Видякин М.В. «Система лыжной подготовки детей и подростков». Методическое пособие – Волгоград.: Учитель 2006.
- Матвеев А.П «Экзамен по физической культуре. Вопросы и ответы» -М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2003.
- Киселев П.А « Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде» Методическое пособие.- М.: Глобус2009.
- Методика физического воспитания учащихся 10-11 класс под редакцией Ляха. М., Просвещение, 2006 год.
- Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. Астрель 2003 год.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., Просвещение, 2005 год.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. М. Дрофа, 2004.

В современных условиях в практику работы школ активно вводится тестовый контроль, который в сочетании с другими формами и методами контроля дает высокий педагогический эффект.

### **Методика оценки успеваемости**

Оценка успеваемости - одна из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

#### **По оценке знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике выполнения 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учителя. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **Критерии оценки учащихся 10-11 классов**

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная).

Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма (по типу реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку) и уровня физической подготовленности учащегося.

Функциональные возможности организма учащихся определяются медицинским работником школы в начале учебного года по результатам выполнения пробы с дозированной физической нагрузкой.

**К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят** учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Для обучающихся в основной медицинской группе разработаны следующие критерии:

«5» – наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; правильное выполнение упражнений в соответствии с пространственно-временными критериям (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«4» – наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с двумя нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«3» – не соответствие спортивной формы месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с грубыми нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), неисполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам и не приведшим к угрозе жизни и здоровью других учеников в классе.

«2» – отсутствие спортивной формы, отказ выполнения упражнений, грубое нарушение требований по охране труда, повлекшее к созданию травмоопасной ситуации.

Итоговая оценка определяется по семестровым оценкам.

**К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят** учащихся:

без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

часто болеющих (3 и более раз в год);

реконвалесцентов из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

**К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят** учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена учащемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства учащегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре учащимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

**К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят учащихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.**

учащиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

В аттестаты об основном общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

### **Требования к оформлению реферата**

Реферат является учебной исследовательской работой и содержит в себе элементы исследования. При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, структуры и оформления ссылок, библиографического списка, правил сокращения.

### **Правила**

- К оформлению рефератов и контрольных работ предъявляются следующие требования:
- рефераты и контрольные работы оформляют на листах формата А4, текст печатается на одной стороне листа через полтора интервала;
- параметры шрифта: гарнитура шрифта - Times New Roman, начертание - обычный, кегль шрифта - 14 пунктов, цвет текста – авто (черный);
- на титульном листе указывается название образовательного учреждения, тема реферата, класс, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. учителя, место и год выполнения работы;
- нумерация страниц начинается с титульного листа, но на титульном листе и на странице «Содержание» номер страницы не указывается, нумерация указывается с цифры 3 (с третьей страницы);
- иллюстрации (рисунки, схемы, графики) и таблицы, которые размещаются на отдельных страницах, включают в общую нумерацию страниц;
- иллюстрации необходимо помещать непосредственно после первого упоминания о них в тексте или на следующей странице;
- графические материалы рекомендуется сохранять в форматах: .bmp, dib, .tif, .gif;
- таблица располагается непосредственно после текста, в котором она упоминается в первый раз или на следующей странице;
- таблицы нумеруют арабскими цифрами по порядку в пределах раздела;
- примечания помещают в тексте при необходимости пояснения содержания текста, таблицы или иллюстрации;
- пояснения к отдельным данным, приведенным в тексте или таблицах, допускается оформлять сносками;
- ссылки на источники следует указывать в квадратных скобках, например: [1 – 3], где 1 - 3 порядковый номер источников, указанных в списке источников информации;
- список источников информации можно размещать в порядке появления источника в тексте, в алфавитном порядке фамилий авторов или заголовков и в хронологическом порядке.

### **Введение**

Раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

### **Основная часть**

В данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено:

- краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария.

- описание и личную оценку учащегося адекватности приведенных в статье выводов.

### **Заключение**

Раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы.

### **Список литературы**

Текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указать источник, из которого была взята статья.

Работа считается списанной, если в ней присутствуют цитаты длиной в одно предложение без кавычек или пересказ чужих мыслей без указания ссылки на источник в тексте.

### **Рецензия на реферат**

*Эрудированность в рассматриваемой области:*

- актуальность заявленной проблемы
- степень знакомства с современным состоянием проблемы
- полнота цитируемой литературы

*Собственные достижения автора*

- использование знаний вне программы
- владение научным и специальным аппаратом

### **Характеристика работы**

- грамотность и логичность изложения материала
- структура работы (введение, основная часть, вывод, приложения, список литературы)
- соответствие оформления реферата требованиям

## **Список тем самостоятельных работ для выполнения учащимися, освобожденных от занятий физической культурой:**

### **10 класс (девушки)**

№ урока	Раздел программы	Тема задания
3	Легкая атлетика	Защита реферата по теме «Первая помощь при растяжении»
6		Работа по учебнику п. 26
9		Работа по учебнику п. 5
10		Защита презентации по теме «Универсиада в Казани»
13		Работа по учебнику п.
18	Ритмическая гимнастика	Работа по учебнику п. 28
22		Составить комплекс упражнений №1
25		Составить комплекс упражнений №2
30	Гимнастика	Работа по учебнику п. 20
31		Защита реферата по теме «История развития спортивной гимнастики в СССР»
43	Баскетбол	Работа по учебнику п. 16
52		Составить кроссворд на тему «Баскетбол»
57		Защита презентации по теме «Правила игры в баскетбол»
66	Лыжная подготовка	Работа по учебнику п. 22
67		Защита реферата по теме «История конькового хода»
72	Плавание	Защита реферата по теме «Кроль на груди»
73		Защита реферата по теме «Кроль на спине»

87	Волейбол	Работа по учебнику п. 18
88		Составить кроссворд по теме «Волейбол»
89		Защита реферата по теме «Пляжный волейбол»
90	Легкая атлетика	Работа по учебнику п. 21
93		Составить кроссворд по теме «Королева спорта»
94		Работа по учебнику п.13
97		Защита реферата по теме «Паралимпийские игры. История»
98		Работа по учебнику п. 31
104		Защита презентации по теме «Олимпиада в Москве»

### 10 класс (юноши)

№ урока	Раздел программы	Тема задания
3	Легкая атлетика	Защита реферата по теме «Первая помощь при растяжении»
6		Работа по учебнику п. 26
9		Работа по учебнику п. 5
10		Защита презентации по теме «Универсиада в Казани»
13		Работа по учебнику п. 29
19	Атлетическая гимнастика	Составить комплекс упражнений для рук
25	Единоборства	Защита презентации по теме «Виды единоборств»
30	Гимнастика	Работа по учебнику п. 20
31		Защита реферата по теме «История развития спортивной гимнастики в СССР»
43	Баскетбол	Работа по учебнику п. 16
52		Составить кроссворд на тему «Баскетбол»
57		Защита презентации по теме «Правила игры в баскетбол»
66	Лыжная подготовка	Работа по учебнику п. 22
67		Защита реферата по теме «История конькового хода»
72	Плавание	Защита реферата по теме «Кроль на груди»
73		Защита реферата по теме «Кроль на спине»
87	Волейбол	Работа по учебнику п. 18
88		Составить кроссворд по теме «Волейбол»
89		Защита реферата по теме «Пляжный волейбол»
90	Легкая атлетика	Работа по учебнику п.21
93		Составить кроссворд по теме «Королева спорта»
94		Работа по учебнику п.13
97		Защита реферата по теме «Паралимпийские игры. История»
98		Работа по учебнику п. 31
104		Защита презентации по теме «Олимпиада в Москве»

### 11 класс (девушки)

№ урока	Раздел программы	Тема задания
5	Легкая атлетика	Работа по учебнику п. 1
8		Работа по учебнику п. 2
11		Защита презентации по теме «Великие советские легкоатлеты»
15		Составить кроссворд по теме «Легкая атлетика»
20	Ритмическая аэробика	Работа по учебнику п. 3
24		Составить комплекс для разминки
27		Составить комплекс для заминки
32	Гимнастика	Работа по учебнику п. 7
33		Защита презентации по теме «Плоскостопие»
51	Баскетбол	Защита реферата по теме «История развития стрит-бола»
53		Защита презентации по теме «Правила судейства в стрит-боле»
57		Работа по учебнику п. 11
59		Работа по учебнику п. 12
63	Лыжная подготовка	Защита презентации «Лыжники в годы ВОВ»
64		Работа по учебнику п. 8
67		Работа по учебнику п. 9
68		Защита реферата по теме «Лыжные ходы»
69		Работа по учебнику п. 10
72	Плавание	Защита презентации «Великие пловцы России и РК»
86	Волейбол	Защита реферата по теме «Правила разминки»
87		Работа по учебнику п. 27
88		Работа по учебнику п. 14
89		Защита реферата по теме «История развития волейбола в современной России»
91	Легкая атлетика	Работа по учебнику п. 25
93		Работа по учебнику п. 26
94		Защита реферата по теме «Юрий Борзоковский»
100		Работа по учебнику п. 31
102		Защита презентации по теме «Оздоровительные системы»

### 11 класс (юноши)

№ урока	Раздел программы	Тема задания
5	Легкая атлетика	Работа по учебнику п. 1
8		Работа по учебнику п. 2
11		Защита презентации по теме «Великие советские легкоатлеты»
15		Составить кроссворд по теме «Легкая атлетика»
21	Атлетическая гимнастика	Составить комплекс упражнений для ног и пресса
27	Единоборства	Защита презентации по теме «Великие российские борцы»
32	Гимнастика	Работа по учебнику п. 3
33		Защита презентации по теме «Плоскостопие»
51	Баскетбол	Защита реферата по теме «История развития стрит-бола»
53		Защита презентации по теме «Правила судейства в стрит-боле»
57		Работа по учебнику п. 7
59		Работа по учебнику п. 11
63	Лыжная подготовка	Защита презентации «Лыжники в годы ВОВ»
64		Работа по учебнику п. 8
67		Работа по учебнику п. 9
68		Защита реферата по теме «Лыжные ходы»
69		Работа по учебнику п. 10
72	Плавание	Защита презентации «Великие пловцы России и РК»
86	Волейбол	Защита реферата по теме «Правила разминки»
87		Работа по учебнику п. 27
88		Работа по учебнику п. 14
89		Защита реферата по теме «История развития волейбола в современной России»
91	Легкая атлетика	Работа по учебнику п. 25
93		Работа по учебнику п. 26
94		Защита реферата по теме «Юрий Борзоковский»
100		Работа по учебнику п. 31
102		Защита презентации по теме «Оздоровительные системы»

### Контрольные нормативы 10 класс

Юноши			Упражнение	Девушки		
«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	Бег на 200 метров (сек)	36	39	42
50	55	57	Бег на 300 метров (мин.сек)	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.4	10.7	11.2
20	19	17.5	Многоскоки 8 прыжков (м)	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
130	125	120	Прыжок в высоту (см))	110	105	95
660	640	620	Тройной прыжок (см)	530	515	490
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45
115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг(см)	580	470	405
8.50	7.50	5.30	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг	6.00	5.50	4.50

			(м)			
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	Вис на согнутых руках (сек)	30	25	17
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
7.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29

### Контрольные нормативы 11 класс

Юноши			Упражнение	Девушки		
«5»	«4»	«3»		«5»	«4»	«3»
4.4	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	Бег на 200 метров (сек)	36	38	41
49	53	56	Бег на 300 метров (мин.сек)	56	59	1.03
1.30	1.35	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	Бег на 1000 метров (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1500	1400	1300	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.3	10.6	11.2
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
20.5	19.5	18	Многоскоки: 8 прыжков (м)	17	16.5	16
38	37	36	Многоскоки: 8 на правой и 8	34	30	28

			на левой ноге (м)			
230	220	200	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320
135	130	120	Прыжок в высоту (см)	115	110	100
680	650	630	Тройной прыжок (см)	540	520	500
60	50	40	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	60	50
120	110	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
810	630	520	Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)	600	500	450
9.00	8.00	6.00	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.50	6.00	5.00
14	11	8	Подтягивание из виса (раз)			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	Вис на согнутых руках (сек)	35	28	20
40	32	25	Отжимания от пола (раз)	15	10	8
12	10	7	Отжимания на брусьях (раз)			
8.0	5.0	4.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
45	40	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	40	35	30

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

- **Учебники**

«Физическая культура 10-11 классы»/ Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.

«Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы»/ В.И. Лях. (серия «Тестовый контроль»).

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению.

Методические издания по физической культуре для учителей.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

- **Экранно-звуковые пособия**

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях).

Аудиозаписи

- **Технические средства обучения**

Мультимедийный компьютер

Мультимедиапроектор

Экран

- **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование**

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый теннисный

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Флажки разметочные

Фишки

Эстафетные палочки

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Туризм

Палатки туристические

Рюкзаки туристические

Средства первой помощи

Аптечка медицинская

### **Литература для учителей физической культуры**

1. Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура».
2. Закон по физической культуре и спорту.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы».
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
5. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, - 1989.
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.

7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.10-11-классы: пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-20е изд.-М. : Просвещение, 2020.-140с.- ISBN 978-5-09-028305-2.

#### **Литература для учащихся 10-11 классы**

1. Л.Е.Любомирский Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях и др. – М.: М.: Просвещение, 1997. – 112 с.: ил.

Учебник предназначен для учащихся 16-17 лет. Представлены методические особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Целый комплекс вопросов связанных с повышением знаний учащихся, а также методика обучения двигательным действиям в различных видах спорта (баскетбол, волейбол, гандбол, Хоккей, плавание, бадминтон и др.

2. Литвинов Е.Н. Физкультура. Физкультура. Учебник для учащихся 10-11 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься фи з. упражнениями. Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.